Постучала в окно птица. Что может случиться? стр. 21

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
№12 (618) 2020
16+

Опухоль «похмелилась» и исчезла

Новости медицины

стр. 2

«Звёздочка» не только от простуды

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3432**

www.aybolit.ru

Чистим зубы правильно

Это более сложное занятие, чем вы думаете. Как на самом деле надо следить за здоровьем полости рта.

1 Чистить зубы два раза в день. Но не стоит делать это сразу после употребления алкоголя или кислой пищи. Такие напитки и продукты могут размягчить эмаль. Если вы будете усердно работать щеткой, это приведет к серьезным повреждениям зубов. Поэтому дайте время активироваться естественной защите слюны.

2 Чистите зубы всего 30-60 секунд? Стоматологи рекомендуют делать это в течение двух минут.

3 Считаете, что жесткая зубная щетка сделает ваш рот чище? Ошибаетесь! Может, вы и удалите более тщательно зубной налет, но вреда от этого будет больше, чем пользы. Вы можете стереть эмаль и повредить десны. Поэтому лучше использовать мягкую зубную щетку, а во время чистки делать круговые движения.

4 Слышали правило: зубную щетку надо менять каждые 3-4 месяца? Так вот: не обязательно укладываться в этот срок, главное, поменять щетку, если она начинает выглядеть неряшливо.

5 Обычно люди фокусируют внимание на зубах, но не помнят о том, что надо пройтись зубной щеткой по деснам. А зубную нить надо использовать для удаления кусочков пищи, застрявшей между зубами.

6 Не избегайте зон, которые кровоточат. Нежная чистка таких областей утром и вечером через 10-14 дней поможет избавиться от повреждений десен. Если этого не произошло, стоит обратиться к стоматологу.

7 Еще одна распространенная ошибка — полоскание рта водой после чистки зубов. Смывая зубную пасту, вы не даете ей продолжить свою работу и укрепить зубы.

ЭПИДЕМИЯ — ЭТО КОГДА КТО-ТО ЧИХНУЛ, А НА НЕГО ПОСМОТРЕЛИ ТАК, БУДТО ОН ПУКНУЛ.

Знаете ли вы, что...

● **На телах людей, которые выжили после удара молнии,** появляются загадочные рисунки, которые ученые называют фигуры Лихтенберга. Появляются они и на любом материале после взаимодействия с высоким напряжением. Наука до сих пор не знает причину происхождения таких рисунков. Их еще называют цветы молнии.

● **В Бирме чай употребляют в маринованном виде.** Сначала чайные листья размягчают, потом охлаждают, плотно сворачивают и оставляют дозревать под землей. В Бирме такой чай считается деликатесом. Подают его на подносе вместе с гарниром — креветками, семенами кунжута, чесноком, арахисом или стручковым горохом.

● **Человеческие пальцы не имеют мышц.** Пальцами двигают сухожилия, которыми управляют мышцы предплечья. Когда нужно, например, согнуть палец, мышцы предплечья тянут сухожилия. Всего в этом процессе задействованы 17 мышц ладони и 18 — предплечья. Даже в большом пальце нет мышц.

Новости

Опухоль «похмелилась» и исчезла

Есть надежда, что обнаружен самый простой и дешевый способ бороться с некоторыми видами рака, в том числе опухолью молочной железы. Исследователям удалось убить злокачественные клетки с помощью геля с высоким содержанием спирта. Они считают, что «похмельем» можно лечить рак молочной железы, шейки матки и другие злокачественные новообразования. Огромный плюс заключается в том, что гель практически безопасен для здоровых клеток, так как вводится прямо в опухоль. И еще: одна инъекция обойдется максимум в пять долларов — такое лечение будет доступно всем онкобольным.

При температуре алкоголь опасен

При температуре выше 37,5°С употреблять алкоголь нельзя, заявили ученые Томского исследовательского университета. Алкоголь вызывает тахикардию и подъем артериального давления. А при повышенной температуре тела пульс и так учащается и поднимается давление. В таком состоянии спиртное может спровоцировать сильную аритмию и гипертонический криз. Часто сердечные приступы случаются на фоне температуры именно после приема крепких спиртных напитков.

ДОКАЗАНО:
ГРУСТЬ РАЗРУШАЕТ ОРГАНИЗМ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ.

Актуально — *Ликбез для пациентов*

Шарик вам в руки!

В ближайшем будущем, судя по прогнозам, скорее всего осенью, мир снова столкнется с коронавирусом. Надо срочно готовиться. Как? Оздоравливать легкие.

Легочная вентиляция зависит от частоты и глубины дыхания. Редкое, но более глубокое лучше, чем частое, но менее глубокое. Объясним на конкретном примере. Два человека одной комплекции. У одного частота дыхания в покое — 20 раз в минуту, объем воздуха при вдохе и выдохе — 300 мл. Минутная вентиляция легких при этом равна 6 л. Другой человек дышит в 2 раза реже — 10 раз в минуту, зато объем воздуха при вдохе и выдохе у него вдвое больше — 600 мл. 600 мл умножить на 10 — получаются те же самые 6 л вентиляции в минуту. Казалось бы, польза от дыхания одинакова. Однако не все так просто. В дыхательной системе человека есть так называемое анатомическое мертвое пространство, где не происходит воздухообмена. Это носовая и ротовая полости, глотка, гортань, трахея, бронхи и бронхиолы. В этом мертвом пространстве задерживается около 140 мл воздуха.

А теперь давайте проведем окончательный подсчет. У первого пациента, который дышит часто, но неглубоко, из 300 мл свежего воздуха до альвеол дойдет только 160 мл (140 мл уйдет на вытеснение к альвеолам воздуха из анатомического мертвого пространства). У второго пациента дыхание более глубокое, и из 600 мл свежего воздуха до альвеол дойдет больше: 600 мл — 140 мл = 460 мл. В первом случае частота дыхания 20 раз в минуту, значит, минутная вентиляция альвеол равна 160 мл х 20 = 3200 мл. Во втором случае частота дыхания 10 раз в минуту, то есть минутная вентиляция альвеол 460 мл х 10 = 4600 мл. Так что глубокое дыхание повышает вентиляцию на 40% даже в состоянии физического покоя. Вывод: давайте своему организму физическую нагрузку. А еще надувайте воздушные шарики. При этом увеличивается потребность в кислороде. За счет увеличения частоты дыхания объем вдыхаемого воздуха становится больше и вентиляция альвеол несравненно лучше.

Глубокое дыхание повышает вентиляцию на 40% даже в состоянии физического покоя. Вывод: давайте своему организму физическую нагрузку.

Г. Н. Костин, пульмонолог, врач высшей категории

Думай, думай

■ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 30% ЛЕГКИХ ПАЦИЕНТА НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ НЕМНОГО УСКОРЯТЬ ШАГ, ТУТ ЖЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОДЫШКА.

■ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ МОЖНО, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОНИ МОГУТ СО ВРЕМЕНЕМ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИМ.

Настойкой одуванчиков смазываю косточки

Как только зацветают одуванчики, наступает время заготовки моего лекарства, которое снимает боль от косточки на большом пальце ноги. Собирать одуванчики нужно, когда они отцветут и станут белым шариком. Итак: в правую руку берем ножницы, а левой держим одуванчик за головку (ножку руками не трогать). Срезаем ножку у земли и сразу опускаем ее в бутылку (лучше из темного стекла), головку срезаем и выбрасываем. Так заполняем всю бутылку, периодически встряхивая, чтобы уплотнить. Потом заливаем водкой или спиртом (что есть) доверху. Настаивать надо 2 недели в темном месте. Настойкой нужно смазывать (не втирать!) больные косточки утром и вечером до исчезновения болей. Если боль вернется — смазывайте снова.

О. В. Васильева, Краснодарский край

О синдроме Мюнхгаузена

Насквозь больная...

МНЕ СКОРО 35 ЛЕТ. ИЗ НИХ ПОЧТИ ТРИДЦАТЬ Я НАБЛЮДАЮ, КАК МАМА ОХАЕТ, КРЯХТИТ И ХОДИТ ПО ВРАЧАМ. НАДОЕЛО...

Маме нравилось болеть...

Одно из первых моих ярких и часто повторяющихся воспоминаний: маме вызывают скорую, делают какие-то назначения, уезжают. Она с назначениями не согласна, ставит себе другой, всегда более тяжелый диагноз. А мне все говорят, что я должна свою маму очень беречь, иначе останусь сиротой и попаду в детский дом. Я сжимаюсь от страха перед сиротским будущим.

А вот на людях мама держалась нормально. Но ей нравилось рассказывать о своих болезнях и считать себя больнее, чем она была на самом деле. Это были ее бенефисы.

В 30-градусную жару она не давала открыть форточку — считала, что «с ее-то почками» по такому ледяному полу ходить нельзя, хотя пол был из паркета. Зимой в натопленной квартире спала в шапке и жаловалась, что «вся насквозь больная». Мое нежелание признавать у мамы букет тяжелых болезней ее злило...

Меня тоже считала хилой...

Было время, когда мама и меня считала «насквозь больной». Заставляла надевать по две пары штанов и кофт. А у меня ни разу не было ни бронхита, ни гайморита, а хронический насморк появлялся только весной — в пору цветения растений. Возможно, это была реакция на чрезмерную материнскую заботу. Как и атопические дерматиты, которые стали мучить в последние годы совместной жизни с мамой. Жизнь сводилась к разговорам о том, какие мы с ней больные.

Опять больница, опять стоны...

Я была подростком, когда мама в который раз попала в больницу. Врачи не нашли у нее ни камней в почках, ни тяжелого панкреатита, ни проблем с сердцем у нее не было. Были только камни в желчном пузыре. Не смертельно, но мама настояла на операции.

Потом наступил ад...

Мама вышла из больницы и стала сама себе назначать питание и лекарства. На все у нее были ответы: «Вы что, с моими-то почками?», «С моей-то поджелудочной?», «С моим-то желудком?» Ела все постное, на пару, запекала свеклу в духовке, по несколько раз перемалывала курицу в фарш, предварительно вымочив ее сутки в холодной воде и проварив три часа. Считала, что все врачи глупы и небрежны в постановке диагнозов, что отсутствие у нее серьезных проблем — это медицинская халатность.

Мама похудела до 40 кг и приближалась к состоянию, в котором просто уляжется на диван и будет лежать. Врачи настаивали на том, что надо срочно брать себя в руки, начать нормально питаться, принимать нужные лекарства, но мама упиралась. Она лучше знает себя — и точка! Кое-как маму вытащили.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО НАЗВАНО СИНДРОМОМ МЮНХГАУЗЕНА ПО ИМЕНИ КНИЖНОГО БАРОНА, ИСКУССНО ВЫДУМЫВАЮЩЕГО НЕБЫЛИЦЫ.

«Куда такую мать оставишь?»

Я готовилась поступать в университет. Хотела уехать в Петербург, но мама зло на меня смотрела: «Куда ты такую мать оставишь?» И хотя она уже набрала вес, я уступила и осталась учиться в Тюмени. Мама поправилась. Нехотя она расставалась со своим правом лежать на диване, закатив якобы от боли глаза, и ждать, что вокруг нее будут суетиться. Я чувствовала, что мама пытается мной манипулировать.

Потом много чего случилось...

Весна 2001 года. У меня случился аппендицит, да еще с перитонитом. Маме, хочешь не хочешь, пришлось брать себя в руки, хотя не прекращала охать, вздыхать, спать в шапке, затыкать на ночь уши от сквозняков и рассказывать, какая она больная. Потом были затяжные лежки в больницах, куда мама сама настоятельно просилась, были гипертонические кризы, самолечение, самодиагностирование. И вечно теплая шапка на голове.

Мы с мамой отдалялись друг от друга

Мама все сильнее уходила в свои болезни, вернее, в их имитацию. Сначала она просто добивалась сострадания, восхищения ее стойкостью, потом начались проблемы более весомые. Я уже жила в Петербурге, сбежав из дома, когда у нее диагностировали рак, едва ли не нулевую стадию. Прооперировали в Петербурге и сказали, что жить мама будет долго и счастливо. Казалось бы — вставай и начинай жизнь новую. Но мама улеглась! В прямом смысле легла на кровать и предоставила себя милости подруг и родственников. Мне, с пятимесячным ребенком на руках, после тяжелейшей беременности и родов, после наблюдения в кардиоцентре, пришлось всей семьей срываться и ехать к ней. Приехала — и все окончательно поняла...

БОЛЬНЫЕ С ТАКИМ СИНДРОМОМ В КРАСКАХ РАСПИСЫВАЮТ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ, ИМИТИРУЯ БОЛЬ И ТЕМПЕРАТУРУ. НО НИ ОДИН АНАЛИЗ НЕ ПОДТВЕРЖДАЕТ ДИАГНОЗЫ.

Она считала, что ей нельзя вставать

Мама стала справлять нужду в подгузники, просила утку. Хотя у нее не было ни одного тяжелого диагноза. Ни одного! Удачно прооперированная онкология на нулевой стадии, легкий панкреатит, легкий гастрит и здоровое сердце. Но она лежала! Я поняла, что мама наконец дождалась своего звездного часа: вот она, лежит, немощная, а ее кормят из ложечки, меняют подгузник. Сама мысль, что у нее нет серьезных диагнозов, маму возмущала и пугала.

Я пыталась привести маму в чувство

Хотела перевезти ее в Петербург, замотивировать встать и просто жить. Но бесполезно: она охала и вздыхала на людях и говорила, что ей с ее болезнями уже и до самолета не доехать. Она стала ездить исключительно на такси, считая, что не выдержит автобуса.

Что интересно: оставаясь одна, мама спокойно ехала, например, в меховой магазин за шубой, за норковым беретом, обновляя гардероб. Но стоило ей попасть в поле зрения родни или подруг, она сразу уходила в немощь.

Подруги и сестры устали...

Они тоже постарели, у них появились свои болезни. Одну подругу, пока она ходила к моей, в общем-то, здоровой, но не желающей вставать с кровати маме, разбил инсульт, другую в мамином дворе искусала собака, третья овдовела, у четвертой сильно заболел муж, пятая сама тяжело заболела. Они потихоньку сходили с дистанции, а мама все ждала, что за ней будут ухаживать. Годы вялой жизни, минимум прогулок, хронически скудное питание на вымышленных диетах привели ее к настоящей болезни — остеопорозу. Это первый серьезный диагноз, который сейчас приковывает маму к постели.

Она может пролежать еще лет 20

Сейчас моей маме 67 лет. Сил над ней трястись уже ни у кого нет. Она так долго лежала, так всех измучила, что все просто устали. И я устала... Не годы, а десятилетия я потратила на то, чтобы заставить ее жить сообразно возрасту и состоянию здоровья или лечиться у психиатров — все без толку. Хорошо, что в свое время мне хватило воли не дать ей улечься в сорок лет. Иначе я бы почти 30 лет своей жизни потратила на уход за мамой, не получила бы образования, у меня не было бы своей семьи, работы. Я бы сидела возле маминой койки.

Больше сил на маму ни у кого нет

А мама лежит и ждет, кто из близких бросит ей свою жизнь под ноги и посвятит себя ей. А никто не готов. Потому что остеопороз не приговор, мама не старушка. И потому что все, повторяю, устали. Больше сил на маму ни у кого нет.

P. S. Я знаю множество людей, которые не смогли сказать «нет» своим родителям, дедам или бабушкам, братьям или сестрам с синдромом Мюнхгаузена. Которые всю свою жизнь, с самых ранних лет, посвятили вечно больным родственникам. Есть целые семьи больных этим синдромом. Есть семьи, где родители залечивают до инвалидности своих детей, чтобы привлечь сострадание посторонних и забыть о своей ненужности...

Ольга,
Пермский край

Ищем причину

Снятся кошмары...

Ученые Швейцарии убеждены: такие сны полезны. Они готовят нервную систему к стрессовым ситуациям и позволяют справиться с повышенной тревожностью.

Причем, чем сильнее страх во сне, тем спокойнее человек реагирует на стресс днем. После конфликта на работе, крупной ссоры страшные сны вполне закономерны. Кошмары могут присниться тем, кто спит в душном помещении, на неудобной кровати. Они нередко бывают у людей, которые привыкли поздно и плотно ужинать. А еще у увлекающихся алкоголем, кофе и у тех, кому приходится принимать препараты, влияющие на работу мозга.

Бытовые приборы тоже нередко становятся причиной кошмаров: электромагнитное излучение влияет на мозг. Их лучше выключать из электросети. И самое важное: когда человек после страшного сна просыпается с удушьем, стоит записаться на прием к кардиологу и проверить сердце.

Полезно знать

● **Настроение на нуле?** Смешайте в равных частях листья черники, траву розмарина, мелиссы и зверобоя. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите и пейте как чай.

● **От кашля.** Ошпарьте капустный лист и сразу же смажьте его смесью меда и соли (1:1). Горячим приложите к груди или на спину, избегая области сердца. Сверху накройте полиэтиленом и хорошенько укутайте больного. Через некоторое время лист можно убрать — вся смесь впитается в кожу и окажет целебное действие.

● **При воспалении почек и мочевого пузыря.** Смешайте мед и сок свежего корня сельдерея в равных пропорциях. Принимайте по 1 ст. ложке раз в день натощак.

Пролечился от язвы желудка. Но она появилась снова...

У сына-студента три года назад нашли язву, вызванную бактерией хеликобактер пилори. Лечение помогло, и она зарубцевалась. Врач предупредил, что возможен рецидив. Так и случилось... Почему? Ведь бактерии больше нет...

Татьяна Н., Волгоград

Язва действительно может вернуться. Бактерия хеликобактер пилори хорошо себя чувствует в кислой желудочной среде и гибнет после назначенного врачом лечения, в том числе антибиотиками. Но вероятность того, что инфекция снова появится в желудке, достигает 50%. Кроме того, язва может образоваться и по другим причинам, например, если нарушена выработка соляной кислоты и она разъедает стенки желудка, от медикаментов, при гормональном сбое, ухудшении моторики желудка... Важную роль играет наследственность: если у кого-то из родственников была язва, то в группе риска находятся другие члены семьи. Нельзя недооценивать и погрешности в питании. Студенты редко соблюдают правильный режим. Едят всухомятку, с большими перерывами, иногда недоедают, часто нервничают.

Язва опасна осложнениями. Самое распространенное — кровотечение. Может также возникнуть сужение (стеноз) выхода из желудка, при котором начинается многократная изнуряющая рвота. Человек теряет вес — 20-30 килограммов. Иногда, когда язва проникает в головку поджелудочной железы, пациент испытывает мучительную опоясывающую боль. Эти и другие осложнения требуют вмешательства хирурга. Так что с язвой лучше не шутить и искать причину ее повторного образования.

Е. Н. Шепетько, гастроэнтеролог

Сам себе доктор — *Ещё та проблема*

Клизма спасёт от запора

СОЛЕВОЙ РАСТВОР

Разведите в стакане воды 1 ст. ложку поваренной соли. Температура воды зависит от причины задержки стула. При снижении перистальтики кишечника и для стимуляции сокращений прямой кишки необходима вода похолоднее (температура около 20°С). Если причина в кишечном спазме, вода должна быть теплой (до 39°С). Она расслабит спазмированные стенки кишечника и размягчит кал.

Солевой раствор введите в прямую кишку при помощи резиновой груши и потерпите 3-5 минут. После этого идите в туалет. Испражнение будет обильным и при правильном проведении процедуры безболезненным.

Соль быстро устраняет запор и очищает слизистую кишку от токсинов и патогенной микрофлоры. Однако она раздражает слизистую.

МАСЛЯНАЯ МИКРОКЛИЗМА

Для очищения кишечника используют подсолнечное, вазелиновое, облепиховое или любое другое масло, прогретое до комфортной температуры (37-38°С). Для микроклизмы взрослому человеку нужно 1,5 ст. ложки масла. Однако результат будет только спустя 8 и более часов. После введения в анус масляного раствора не делайте резких движений. Такая процедура размягчает каловую пробку, «смазывая» слизистую, и мягко очищает толстый кишечник, не вызывает раздражения пищеварительного тракта. Методика запрещена только при парапроктитах и воспаленных анальных трещинах.

ЛОЖКА МАСЛА В РОТ

Для облегчения эвакуации каловых масс внутрь принимают разные масла.

Оливковое масло помогает устранить запор, улучшить заживление эрозий или язв в пищеварительном тракте. Но его запрещено пить при заболеваниях, связанных с нарушением оттока желчи.

Льняное. Оказывает слабительное действие. Для устранения запора выпивают по 1-2 ст. ложки перед сном. Оно обладает желчегонным действием и его не рекомендуется пить при болезнях печени, желудочно-кишечного тракта, проблемах с желчным пузырем и желчевыводящими путями.

Подсолнечное. Его пьют по 1 ст. ложке утром до еды.

Горчичное масло обладает обволакивающим и раздражающим действием. Рекомендуется в качестве первой помощи при атонии кишечника (снижении перистальтики). Кроме слабительного действия, стимулирует секрецию желудочного сока, улучшает отток желчи. Противопоказано при язвенной болезни и повышенной кислотности желудка.

Ф. И. Баталова, терапевт, врач II категории

Намотай на ус

ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО ПРИНИМАЮТ ПО 2 МЛ 2 РАЗА В СУТКИ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ СТУЛА В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНАХ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Защищайся!

От рака кишечника

1 **Каждый день употреблять продукты, в которых много клетчатки.** Пищевое волокно помогает формировать нормальный пищевой комок. Он легче двигается по кишечнику. Благодаря этому не будет запора. Застоявшийся кал выделяет яды, которые раздражают стенки кишечника и провоцируют воспаление. Клетчатки много в зелени, овощах и фруктах. Нужно употреблять не менее 500 г клетчатки ежедневно. Если это невозможно, можно купить ее в аптеке в форме порошка.

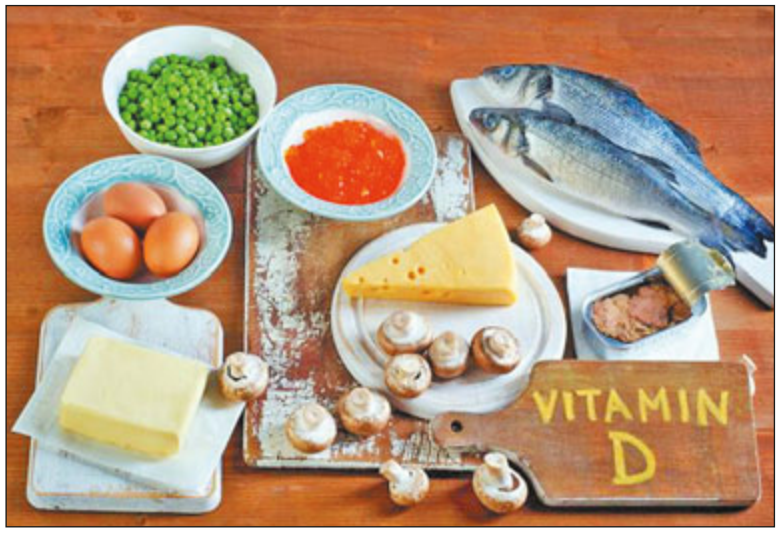
2 **Очень важно пить много воды.** Не менее литра. Вода собирает вредные вещества и токсины и выводит их через мочеиспускательную систему.

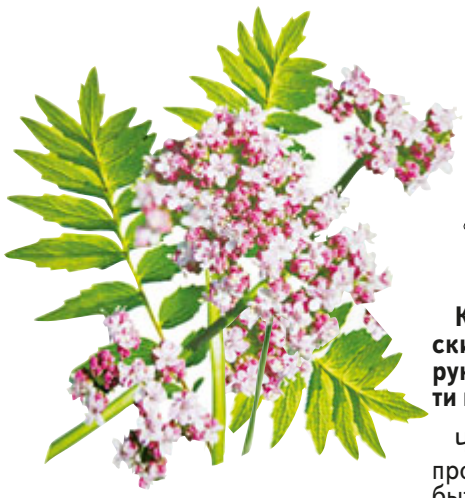
3 **Кофе, но только натуральный и свежесваренный.** Он способен предотвратить развитие рака пищеварительной системы. Желательно выпивать хотя бы чашку в день.

4 **Кальций подавляет развитие рака в кишечнике.** Этот микроэлемент содержится в зелени, цитрусах, орехах, капусте, кунжуте. Если не можете получить достаточное количество кальция с едой, принимайте его в таблетках.

5 **Витамин D.** Он способен не только ускорить усвоение кальция, но и остановить развитие рака. Организм получает этот витамин вместе с лучами солнца. Просто чаще гуляйте. Отличным источником витамина D считаются также рыба, яйца, морепродукты. Если нет возможности выйти на улицу, добавьте их в рацион.

М. И. Шамов, онколог





Подагра обострилась?

■ ЗАВАРИВАЙТЕ БРУСНИЧНЫЙ ЛИСТ КАК ЧАЙ. ПЕЙТЕ ПО 2 СТАКАНА В ДЕНЬ. К БРУСНИЧНОМУ ЛИСТУ МОЖНО ДОБАВИТЬ ЛИСТ МАЛИНЫ, ЦВЕТКИ ЛИПЫ, РОМАШКИ.

■ СМОЧИТЕ МАРЛЮ В АПТЕЧНОЙ НАСТОЙКЕ ВАЛЕРЬЯНКИ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ УЧАСТКУ. МЕНЯЙТЕ 2-3 РАЗА В СУТКИ.

Ликбез для пациентов

Лежать тоже надо уметь

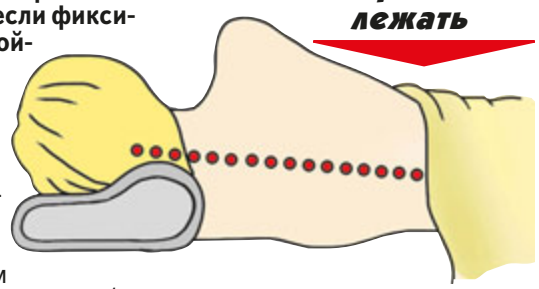
Когда человек глубоко спит, мышцы расслабляются практически полностью. Они уже не удерживают позвонки, и, если фиксирующие свойства диска ослабли, во сне может произойти их смещение.

Что делать, чтобы этого не происходило? Постель должна быть жесткой. А еще лучше положить под матрац деревянный щит достаточной ширины. Не так давно появились специальные ортопедические матрасы, изготовленные с учетом физиологии позвоночника. Это лучший вариант для человека, страдающего остеохондрозом. К такому матрасу хорошо добавить ортопедическую подушку со специальным валиком под голову. Сделаны такие подушки из особого материала, который под воздействием тепла тела становится как бы слепком головы и шеи. Это способствует полному расслаблению шейных позвонков. И это еще не все.

Так нельзя лежать

Поясничный отдел позвоночника — самый нагруженный. На него падает вес всего тела и тех частей, что ниже пояса, если человек сидит. Поэтому при заболеваниях позвоночника и после травм рекомендуют лежать правильно, не в скрюченной позе и не в полулежачем положении. Полусидячее положение в постели, да еще и в мягкой, может причинить больному позвоночнику немало неприятностей, потому что вся тяжесть тела при этом падает как раз на поясницу, как при сидении. А если уж лежать, то горизонтально, на спине или на боку (лучше на больном). При этом межпозвонковые щели расширяются и не так сильно сдавливается корешок. Можно и на животе — кстати, это единственная поза, допустимая на мягкой койке.

Так правильно лежать



Бабушкины рецепты

Мухоморы от радикулита

Наберите молодых грибов, разомните их и набейте бутылку доверху. Влейте спирт или водку и настаивайте 2 недели в темном месте, а затем процедите. Настойку досуха втирайте в больные места и делайте компрессы на ночь: смочите в настойке шерстяную ткань, положите на спину, обмотайтесь полиэтиленом и укройтесь потеплее. Компресс можно оставить на всю ночь.

Хрен поможет при артрозе

Вымойте 1 кг корня хрена, очистите и пропустите через мясорубку. Добавьте такой же объем воды, перемешайте и дайте немного настояться. Отожмите жидкость и процедите. Добавьте 1-2 ст. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке раз в день за полчаса до еды. Сок храните в холодильнике. Курс займет месяц. Сделайте перерыв на месяц и повторите лечение. Следующий курс повторите уже через год.

Как сохранить здоровье сосудов?

Про опасность высокого уровня холестерина для здоровья и даже жизни человека не знают, наверное, только дети. «Тихий убийца», «причина сосудистых катастроф», «ржавчина, разъедающая стенки сосудов» — все эти эпитеты прекрасно характеризуют степень опасности высокого уровня холестерина для нашего организма.

Но точно также нашему организму нельзя обойтись без холестерина, который:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена, тестостерона
- необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина.

Так все-таки, холестерин нам друг или враг?

Все дело в том, что холестерин разделяется на, так называемый «хороший» — высокой плотности (ЛПВП) и «плохой» — низкой плотности (ЛПНП). И когда концентрация «хорошего» и «плохого» холестерина сбалансирована, то человек здоров!

Поэтому необходимо сохранять «хороший» холестерин и предотвращать накопление «плохого», который образует холестериновые бляшки и может привести к атеросклерозу. Вопрос только в одном: как уравновесить два этих вида?

КАК УДЕРЖАТЬ БАЛАНС «ХОРОШЕГО» И «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА?

При обращении к специалисту вы, скорее всего получите рецепт на прием синтетических препаратов. Но они имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота) и аллергические реакции.

Для сохранения баланса между «хорошим» и «плохим» холестерином есть натуральное решение — **Атероклефит Омега-3 комплекс.** Он состоит из двух капсул: первая с экстрактами растений (диоскореи, клевера, боярышника) и витаминами, вторая — с высокой концентрацией ПНЖК Омега-3.

Экстракт **клевера** способствует разрушению жировых отложений на стенках сосудов и переводу холестерина из «плохого»» в «хороший».

Биологически активные вещества **диоскореи** (сапонины) связывают и выводят холестерин низкой плотности, препятствуя его отложению на стенках сосудов.

ПНЖК **Омега-3** ускоряют расщепление и выведение липопротеидов низкой плотности («плохой холестерин») и оказывает влияние на уже сформировавшиеся бляшки: они уменьшаются в размере, а пораженный участок сосуда возвращает свою эластичность, тонус и структуру.

Прием 2 капсул Атероклефит одновременно с 1 капсулой Омега-3 два раза в день во время еды из комплекса **Атероклефит Омега-3** способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, поддержанию в норме тонуса и эластичности сосудов, снижению артериального давления и холестерина, нормализации липидного обмена — переводу ЛПНП («плохого холестерина») в ЛПВП («хороший холестерин»), восстановлению кровотока в сосудах, снижению риска развития атеросклеротических изменений.

Если же вам уже назначен прием синтетических препаратов, то самостоятельно отменять их ни в коем случае нельзя. Вы можете дополнительно принимать Атероклефит Омега-3 комплекс, чтобы по результатам сдаваемых анализов на холестерин и после консультации со специалистом постепенно снижать дозу синтетиков, заменяя их на Атероклефит Омега-3 комплекс настолько, насколько это возможно.

Принимайте 100% натуральное[1] средство Атероклефит Омега-3 комплекс, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

Эвалар — здоровье, доступное каждому!
Спрашивайте в аптеках!

Эвалар | Fitomarket.ru 8-800-551-6120 | apteka.ru 8-800-700-8888 | evalar.ru 8-800-200-5252

[1]По действующим веществам. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Что мешает вам стать стройной

1 **Лекарства, которые вы принимаете.** Это некоторые противовоспалительные средства, бета-блокаторы, антидепрессанты, а также препараты, которые врачи назначают при эпилепсии и диабете. Причем вес может расти несмотря на попытки правильно питаться и больше двигаться. Надо обсудить с врачом снижение дозировки или замену препарата.

2 **Молочные продукты.** Попробуйте исключить молочные продукты на 4 недели. Если за это время при том же уровне питания и активности вы потеряете 2-4 кг веса, значит, вы гиперчувствительны к молочным продуктам.

3 **Дефицит железа и гипотиреоз.** Многие люди не подозревают, что у них начались эти болезни. Человек постепенно набирает вес, при этом ощущает усталость, упадок сил и снижение настроения. Особенно типичны эти проблемы для женщин старше 35-40 лет.

4 **Избыток углеводов.** Только 15 г углеводов за прием пищи (1 конфета) гарантированно не откладываются в жир. Что делать? Ешьте каши или макароны на завтрак, а в остальное время суток получайте углеводы из овощей или бобовых. Фрукты и ягоды используйте для перекуса и съедайте немного.

На приёме у ревматолога

Не навредят ли уколы в сустав?

На вопросы читателей «Айболита», которые прислали письма по поводу болей в суставах, отвечает Николай Александрович Солодов, врач высшей категории.

УЛУЧШЕНИЯ НЕТ, ДАЖЕ ХУЖЕ СТАЛО

В прошлом месяце мне сделали укол гиалуроновой кислоты в колени. Улучшения нет, даже хуже стало... Что делать?

Елена Николаевна, Анапа

Если спустя месяц после этой процедуры вы испытываете боль, возможно, доза была недостаточной. Гиалуроновую кислоту еще называют жидким протезом. В зависимости от консистенции — более вязкой или жидкой — она работает как смазка или питательная среда для хряща.

И еще надо сделать МРТ колена. Возможно, незамеченным осталось повреждение мениска. В таком случае гиалуроновая кислота неэффективна. Если исследование подтвердит, что в хряще есть лишь дегенеративные изменения, врач скорректирует лечение. Можно применить физиотерапию, например ударно-волновой метод или лазеромагнит. Хорошо действуют факторы роста, введенные в сустав. Их изготавливают из венозной крови пациента, выделив плазму, обогащенную тромбоцитами.

В МОЛОДОСТИ БОЛЕЛА РЕВМАТИЗМОМ...

У меня коксартроз тазобедренных суставов второй и третьей степени. Было так плохо, что не могла ходить. Лечилась месяц в районной больнице. Боль не ушла. Что делать? В молодости болела ревматизмом, однако врачи оставили это без внимания.

Алена Тихонова, Алтайский край

Важно не только облегчить боль, но и повлиять на ее причину. Боль возникает из-за разрушенного хряща, вызывающего воспаление окружающей ткани. Вас должен был осмотреть ревматолог, направить на анализ — ревмопробы. И только после этого можно назначать лечение. Есть и другие методы: например, введение в сустав гиалуроновой кислоты, она будет служить своеобразной смазкой. Хорошо помогают физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура. Хороший эффект врачи видят, применяя плазму, обогащенную тромбоцитами.

НЕ МОГУ СИДЕТЬ, А ХОЖУ БЕЗ ПРОБЛЕМ

У меня деформирован левый тазобедренный сустав. Врач назначил лечение «Алфлутопом». Но состояние не улучшилось. Из-за боли я не могу сидеть, а вот хожу без проблем. Что делать?

Ирина Сергеевна Носкова, Тверская обл.

Препарат «Алфлутоп» не обладает обезболивающим эффектом и не снимает воспаление. Но он благотворно действует на хрящ. Если боль не ощущается при ходьбе, вероятнее всего, у вас проблемы не с тазобедренным суставом, а с поясничнокрестцовым отделом позвоночника. Такие симптомы, как у вас, характерны при радикулите. Обратитесь к неврологу. Правильный диагноз и лечение облегчат состояние.

СПАТЬ НА БОКУ НЕВОЗМОЖНО...

Мне 47 лет. Пару месяцев назад по ночам стал болеть левый тазобедренный сустав, а через некоторое время и правый. Спать на боку невозможно. И, если посижу больше 10 минут, эти суставы болят. Хожу только по прямой, а по лестнице ходить больно. Есть лишний вес. В течение четырех дней пила ибупрофен 2 раза в день — боль прошла. Но как только перестала принимать лекарство, снова вернулась. Как вылечиться?

Алия М., Владикавказ

Чтобы советовать что-либо, нужно знать диагноз. Описанные вами симптомы бывают при многих заболеваниях, которые и лечатся по-разному. Нужно пройти осмотр у ортопеда, невролога и ревматолога.

Ибупрофен — универсальный препарат, снимающий или уменьшающий воспаление и боли. Но принимать его долго нельзя, он может вызвать воспаление слизистой желудка. Да и не помог он вам. Возможно, ваши проблемы неврологического плана, но возможен и коксартроз. И еще обязательно нужно похудеть. Лишний вес усиливает дистрофические изменения в суставах.

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ЗАМЕНЫ СУСТАВА?

Отец собирается на плановую операцию по замене коленного сустава. Как скоро он сможет вернуться к привычной жизни?

Оксана, Саратовская обл.

Это зависит от качества протеза и костной ткани пациента, фиксации эндопротеза. В первое время после эндопротезирования надо ограничить нагрузку: пациент должен передвигаться с дополнительной точкой опоры — на ходунках, с костылями, с палочкой. Спустя месяц-два делается контрольный снимок, оценивается сращивание протеза с костью, проверяется, нет ли осложнений. Если все в порядке, доктор разрешит более активно разрабатывать конечность.

ЦЕЛЕБНАЯ РАСТИРКА. 100 Г ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ ЗАЛЕЙТЕ ПО 200 МЛ КАМФОРНОГО СПИРТА, ТРОЙНОГО ОДЕКОЛОНА И ВОДКИ. ПЛОТНО ЗАКРОЙТЕ И НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ В ТЕМНОМ МЕСТЕ.

Сам себе доктор — *Скорая помощь от природы*

Распарьте колючки, чтобы стали помягче

Сколько раз меня и моих близких выручала любимая газета! Рецепты отличные, доступные, много интересной информации. Поделюсь и я своим опытом.

Как помочь больной спине и суставам? Вначале мой рецепт кому-то покажется немного жестким. Но когда вы заметите результат, поймете, как он хорошо помогает. Раньше я на все лето ездила к сестре в деревню и обязательно в бане парила спину колючим можжевеловым или еловым веником. В хвое этих растений много ароматных масел, которые помогают снять воспаление, улучшают кровообращение и обезболивают. Главное — веники надо хорошо распарить, чтобы колючки стали мягче и не сильно царапали кожу.

Сейчас сестры уже нет в живых, поэтому париться в русской бане возможности нет. Но я приспособилась делать хвойный массаж в обычной ванне. Принимаю ее хотя бы раз в 2 недели. А когда перенапрягу спину на даче или продует, то и через день. Массаж делаю так. В ближайшей лесополосе собираю можжевеловые и еловые лапы: срезаю с деревьев по 1-2 небольшие ветки (на одну ванну надо несколько веточек). Заливаю их в большой кастрюле кипятком и оставляю на час, чтобы распарились. Набираю ванну, только не очень горячую, а градусов 38-40. Выливаю в нее хвойный настой, укладываю на дно ветки и ложусь на них спиной. Потом одной веточкой похлопываю и растираю колени, локти, пятки, чтобы суставам тоже помочь. Продолжительность такой ванны не больше 20 минут. Ветки можно использовать еще пару раз, потом выкинуть. После ванны натираю суставы можжевеловым маслом (покупаю в аптеке) и тепло одеваюсь. Кстати, после такой процедуры и простуда проходит без следа. Но эти ванны нельзя принимать тем, у кого проблемы с почками, и при высокой температуре.

И. Н. Выгузова, Алтайский край

Стал врастать ноготь на большом пальце...

Мне 73 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют. Например, на большом пальце ноги вдруг стал врастать ноготь. Боль не давала ходить. Предлагали операцию, но я как-то не решилась — возраст... Достала с полки свою любимую газету «Айболит». Ну не может быть, чтобы не было в ней рецептов от моей болячки! И нашла рецепт из тыквы — проще простого. Очистила от семян мякоть, приложила к ногтю, сверху прикрыла полиэтиленом, чтобы сок не растекался, и забинтовала. Меняла повязку несколько раз в день в течение двух дней. На третий день ногти стали такими мягкими, что я сразу срезала врастающий ноготь. Теперь нормально хожу, о боли и не вспоминаю.

О. Н. Ломакина, Воронежская обл.

На приёме у офтальмолога

Глазные мази работают дольше, чем капли

При заболевании глаз вместо капель офтальмологи назначают мази. Чем они лучше?

С. Мартынов, Керчь

Лечебные мази назначают при воспалительных заболеваниях глаз, в том числе инфекционных, а также при травмах, например царапинах на слизистой оболочке или роговице. По сравнению с каплями мазь дольше работает. Особенно хорошо применять такие мази перед сном: когда закрыты глаза, они дают максимально целебный эффект. Для нанесения мази имеются специальные стеклянные палочки-лопатки, которые нужно стерилизовать перед применением, обдав кипятком или смазав спиртом. Дайте время палочке остыть, а спирту испариться. После этого на лопатку нанесите мазь, оттяните нижнее веко и на слизистую выложите средство. Не торопитесь и будьте осторожны, чтобы не поранить роговицу. После этого глаз нужно закрыть и легкими движениями помассировать, чтобы мазь распределилась по всей роговице. Желательно оставаться с закрытыми глазами хотя бы 5 минут. Поэтому лучше всего накладывать мазь перед сном.

И. В. Пятакова, офтальмолог

Пригодится

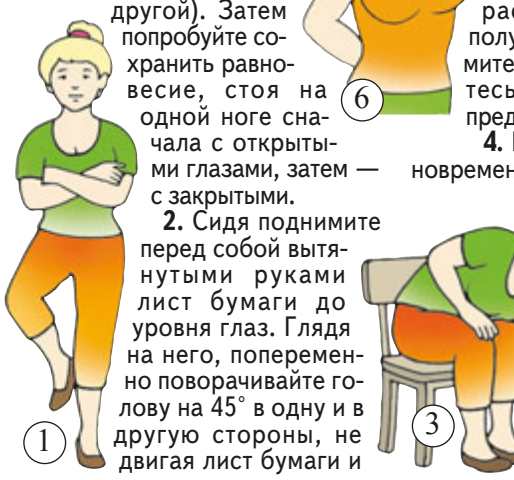
■ **ПРОСТУДИЛИСЬ?** ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУШЕНЫХ ЛЕПЕСТКОВ АКАЦИИ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 5 МИНУТ. ВЫПЕЙТЕ С МЕДОМ.

■ **ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ?** ЗАВАРИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ АКАЦИИ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НЕМНОГО ПОДЕРЖИТЕ ПОД КРЫШКОЙ И ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ ПОЛОЩИТЕ ЗУБЫ.

■ **ГЛАЗА ПОТЕРЯЛИ ЖИВОЙ БЛЕСК?** НАКЛАДЫВАЙТЕ НА ВЕКИ ВАТНЫЕ ДИСКИ, СМОЧЕННЫЕ В ОТВАРЕ ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ.

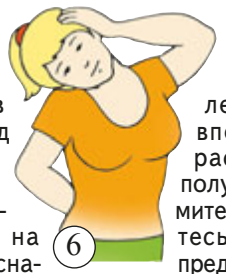
Кружится голова...

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ СТРАДАЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ? ЕСТЬ ВЕРНЫЙ СПОСОБ: ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.



1. Для сохранения равновесия. Стоя со скрещенными перед грудью руками. Стопы — в одну линию (одна перед другой). Затем попробуйте сохранить равновесие, стоя на одной ноге сначала с открытыми глазами, затем — с закрытыми.

2. Сидя поднимите перед собой вытянутыми руками лист бумаги до уровня глаз. Глядя на него, попеременно поворачивайте голову на 45° в одну и в другую стороны, не двигая лист бумаги и не отрывая от него взгляда.



3. Сидя на стуле, наклонитесь вперед, достаньте расположенный на полу предмет и выпрямитесь. Снова наклонитесь, чтобы вернуть предмет на пол.

4. Шаги вперед с одновременными поворотами головы в стороны.

5. Стоя, медленно наклоните голову вперед и вниз. Держите 3 секунды, растягивая шею. Вернитесь в исходное положение. Медленно отведите голову назад затылком вниз. Держите 3 секунды, растягивая шею. Затем вернитесь в исходное положение.

6. Стоя, согните одну руку в локте и заведите за спину, прижмите к пояснице. Второй рукой отклоняйте голову в сторону, стараясь коснуться ухом плеча и растягивая боковые мышцы шеи. Плечи не поднимайте. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте руки.

М. В. Кошель, инструктор по лечебной физкультуре

Пора бить тревогу

Голос осип или охрип...

Осипшие и охрипшие пациенты не спешат к доктору, считая, что голос пропал из-за простуды, холодной воды или съеденного мороженого. Но время идет, а тембр голоса не восстанавливается.

Рак горла как снег на голову

При осмотре таких пациентов врач нередко обнаруживает рак гортани, симптомами которого как раз и являются хриплость и осиплость голоса. Это довольно распространенная патология среди злокачественных новообразований головы и шеи. Своих жертв болезнь выбирает среди мужчин в возрасте от 40 до 75 лет, которых рак гортани поражает чаще, чем женщин. Коварная болезнь долгое время никак себя не проявляет, поэтому пациенты обращаются к врачу поздно, когда рак находится уже в запущенной стадии, а опухоль дала многочисленные метастазы. Осипший голос бывает также при раке пищевода, легких, средостения (часть грудной полости, ограниченная спереди грудиной, сзади позвоночником) и щитовидной железы.

При простуде натрите 100 г моркови, добавьте 0,5 л молока, поставьте на огонь и доведите до кипения. Принимайте по 2 чайн. ложки 3 раза в день.

Кто в группе риска

Люди, страдающие гиперпластической формой ларингита (воспаление гортани, сопровождающееся утолщением слизистой оболочки). Таких пациентов ставят на диспансерный учет и раз в полгода рекомендуют им пройти профилактический курс лечения в стационаре. Люди годами могут жить с этим заболеванием, но в какой-то момент оно становится злокачественным.

Раку гортани чаще других подвержены курильщики и те, кто работает на вредных производствах. А еще водители и механизаторы. Это заболевание могут спровоцировать также злоупотребление спиртными напитками, снижение иммунитета, множественные папилломы в гортани (папилломатоз). Даже ребенок 3-4 лет может заболеть паппиломатозом, но только во взрослой жизни процесс переходит в злокачественную стадию. Такое случается в 35-40% случаев среди тех, кто заболел раком гортани.

Опухоль всегда ведет себя по-разному

Если выросла над голосовыми складками, может проявить себя уже на I и II стадии. У человека при этом абсолютно нормальный голос, но могут быть неприятные ощущения в горле, чувство инородного тела, першение, кашель. Рак прогрессирует и переходит на голосовые складки — тогда появляются охриплость и затруднение дыхания. Когда болезнь в запущенной стадии и уже есть метастазы, то в злокачественный процесс вовлекаются и нервные окончания, появляется боль. Причем болит не только горло, но и уши. А если опухоль обоснуется под голосовыми складками, то она долго маскируется и заявляет о себе только на поздних стадиях.

Помните: если в течение 2-3 дней охриплость не проходит, срочно идите к врачу. В любом воспалительном процессе может скрываться злокачественный фон. Вовремя сделанная операция позволяет обойтись без химиотерапии и облучения.

Если все же виновата простуда

Не каждый случай с осипшим голосом заканчивается раком гортани. Тем, кто перешел на шепот во время простуды, можно полечиться народными средствами. Это отличная помощь к основному лечению. Перед их применением не лишним будет посоветоваться с врачом.

Хрен с сахаром. Измельчите кусочек хрена размером с грецкий орех, залейте 70 мл кипятка, закройте и настаивайте не менее 20 минут. Процедите, добавьте сахар по вкусу и выпейте весь настой за день по 1 чайн. ложке. Через 1-2 дня голос вернется.

Коньяк с анисом. Залейте 1/2 стакана анисовых семян 0,5 л воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 15 минут, процедите, охладите. В чуть теплый отвар добавьте 50 г меда и 1 ст. ложку коньяка или водки, размешайте. Принимайте по 1 ст. ложке каждые полчаса до выздоровления.

А. К. Суриков, отоларинголог, врач высшей категории

Проверено на себе

Почки сирени снизили сахар до 7 единиц

Есть у меня хороший рецепт лечения диабета, который помог мне снизить сахар до 7 единиц (а был он 12 ммоль/л). Я заливаю 1 чайн. ложку сухих почек сирени обыкновенной 1/2 стакана воды, ставлю на огонь и держу 1-2 минуты (не больше). Затем настаиваю 2 часа, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 4 раза в день через равные промежутки времени. Курс лечения — 3-4 недели. Но я провожу несколько таких курсов с перерывами в 1,5-2 недели.

Е. М. Кобозева, Рязань

Зуд тела усмиряет кора дуба

Мой муж — диабетик. Периодически его мучает кожный зуд. Это, конечно, не опасно для жизни, но отравляет ее. Мы научились справляться с этой проблемой. Может, наш опыт кому-то пригодится. Половину аптечной пачки коры дуба завариваю 3 л крутого кипятка, настаиваю час, процеживаю. Вечером мягкой губкой смачиваю тело мужа теплым настоем. Не вытираясь, он обсыхает и спокойно спит до утра. Процедуру повторяю, пока зуд совсем не прекратится.

Параллельно супруг пьет настой герани по 50-100 мл 2 раза в день. Готовлю его так: заливаю 1-2 листика растения (сухого или свежего) стаканом кипятка, настаиваю до остывания. (Если давление низкое, геранью лечиться нельзя.) Иногда готовлю спиртовую настойку герани. Заливаю 3 ст. ложки свежих листьев и цветков растения 100 г спирта или водки. Настаиваю 3 дня в теплом месте. Муж пьет настойку вечером, перед сном, — 10 капель на 1 ст. ложку воды.

В. Н. Красавина, Алтайский край

Я запекаю в духовке шесть луковиц...

Они должны быть белыми, размером с куриное яйцо. Держу, пока не станут мягкими. Если лук запекать долго, он будет сладким, если меньше, то с горчинкой. Делайте по своему вкусу. Съедать нужно по 2 луковицы 3 раза в день за 15-20 минут до основного приема пищи. Я лечусь с помощью этого рецепта, придерживаюсь диеты, и сейчас сахар в крови у меня в норме.

Любовь Поволоцкая, Ростовская обл.

Намотай на ус

● У больных диабетом чаще диагностируются злокачественные опухоли. Исследователи предполагают, что виноваты так называемые ростовые факторы, которые в избытке циркулируют в организме при диабете. Факторы роста в чрезмерном количестве повышают риск неконтролируемого деления клеток и возникновения опухоли.

● При сахарном диабете залейте 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха стаканом кипятка, кипятите 30 минут, охладите, процедите. Пейте в течение дня равными порциями.

● Делайте салат из 50 г ошпаренного кипятком нарезанного лука, 15 г мелко нарезанных укропа и петрушки, 10 г растительного масла. Ешьте такой салат в течение 3-4 недель, потом сделайте перерыв на 5-10 дней и повторите курс. И так — до улучшения.

Вино защитит от сладкого недуга

Обнаружена удивительная связь между алкоголем и диабетом.

Регулярное употребление алкоголя снижает риск развития этого недуга. Ученые из Дании проанализировали истории болезни более чем 70 тысяч людей, употребляющих алкоголь. Исследователи установили, что умеренные дозы алкоголя 3-4 раза в неделю снижают риск развития диабета на 27% у мужчин и на 32% у женщин. Наибольшим эффектом обладает вино. Вероятно, его химический состав способен нормализовать уровень сахара в крови. А вот от джина и других крепких напитков ученые рекомендовали женщинам воздерживаться, так как они повышают риск развития диабета на 83%. Зато пиво защищает мужчин от диабета на 21%. Ученые считают, что необходимы дальнейшие исследования, которые помогут разобраться, как именно алкоголь влияет на развитие диабета.

Не пьём, а лечимся

Авторитеты дают советы — **На приёме у эндокринолога**

Диабет и кожа

ГРИБОК НА ПОДОШВЕ И НА НОГТЯХ...

Лечусь, мажусь, делаю всякие ванночки, но помогает ненадолго. А в последнее время кожа на теле очень сухая и чешется. Наверное, грибок распространился?

Ирина К., Московская обл.

Ваше состояние требует тщательного обследования. Начать стоит, как это ни удивительно, не с дерматолога, а с эндокринолога. Часто грибковые поражения, сухость кожи и постоянный зуд — первые признаки сахарного диабета. Скорее всего, вам назначат общий анализ крови и мочи, кровь на сахар и пробу с сахарной нагрузкой, УЗИ поджелудочной железы, анализ мочи по Зимницкому, а также бактериологическое исследование соскоба с пораженного грибком участка кожи. Если подтвердится диагноз сахарный диабет, лечение будет направлено на коррекцию углеводного обмена. И только после этого дерматолог назначит противогрибковые препараты.

И еще обязательно надевайте носки или колготки. Не носите чужую обувь. Летом желательно проводить профилактические курсы лечения противогрибковыми средствами типа «Микозана» (2-3 курса по 2 недели с перерывами между ними 7 дней).

ЗНАЮ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ПЛОХАЯ...

Страдаю сахарным диабетом I типа. Знаю, что болезнь плохая. Стараюсь соблюдать диету и выполнять все рекомендации врача. В последнее время заметил, что кожа стала суховата. Как правильно ухаживать за ней?

С. Миксаков, Казахстан

При сахарном диабете действительно страдает кожа. Она становится сухой, теряет эластичность, склонна к частому появлению фурункулов и грибковых болезней. К тому же сухая и истонченная кожа легче травмируется. Травмы заживают медленно и легко инфицируются. Старайтесь во время умывания и купания не использовать мыло, оно только усиливает сухость. Мочалка должна быть мягкой, бережно касаться кожи. Аккуратно ухаживайте за полостью рта, не допускайте микроповреждений слизистой. Даже безобидная травмочка имеет шансы запустить серьезный воспалительный процесс. Ежедневно осматривайте стопы. Ногти не срезайте коротко, не укорачивайте уголки, используйте пилочку вместо ножниц. Обувь должна идеально вам подходить — не давить, не натирать.

ЧЕШУСЬ И ДНЁМ, И НОЧЬЮ...

Подозреваю, что причиной может быть сахарный диабет.

Евгений, Германия

Зуд иногда становится первым ощутимым симптомом диабета. Также возможно сочетание кожного заболевания и диабета, усиливающего этот зуд. В любом случае нужно идти к эндокринологу и обследоваться. Также стоит посетить дерматолога, чтобы не пропустить кожное заболевание. Не откладывайте визит к докторам!

СЫПЬ НА ЛИЦЕ УЖЕ ПОЛГОДА...

Сначала она появилась на щеке, потом на лбу. Лечение у дерматолога эффекта не дало. Может, у меня диабет?

Марина Осипова, Краснодарский край

Вполне может быть. Проверьте уровень глюкозы натощак (из пальца или из вены), а также пройдите исследование уровня глюкозы крови после нагрузки (тест на толерантность к глюкозе). Перед исследованиями в течение трех дней питайтесь как обычно. А накануне исследования (проводится оно рано утром, натощак) нужно поголодать с вечера и всю ночь (в течение 10-14 часов). Пить простую воду можно, а есть нельзя ничего, в том числе нельзя чистить зубы (в пасте часто содержится сахар). С результатами исследований обратитесь к эндокринологу. Он оценит их и, если надо, назначит лечение.

И. Н. Батурин, эндокринолог, врач высшей категории

Пригодится

ЕСЛИ СЛУЧАЙНЫЕ ПОРЕЗЫ И РАНКИ ЗАЖИВАЮТ ПЛОХО, ЭТО СИГНАЛИЗИРУЕТ О НЕБЛАГОПОЛУЧИИ В ОРГАНИЗМЕ И ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПРИЗНАКОВ ДИАБЕТА.

На приёме у пульмонолога

Пятно на лёгком

У близкой родственницы диагностировали туберкулез на стадии туберкуломы. После лечения, которое длилось полгода, сказали, что пациентка здорова, хотя пятно на снимке осталось. Спустя год туберкулез активизировался, причем с двух сторон, в легких скопилась жидкость. Теперь ее никто не берется лечить. Хирурги говорят, что оперировать поздно, а фтизиатры не хотят класть в диспансер. Что посоветуете?

Вазген Екарян, Краснодарский край

Больные с туберкуломами должны консультироваться у торакального хирурга. Туберкулома — это круглая фиброзная капсула, внутри которой содержатся туберкулезные массы: гной, фибриновые бляшки, отложения кальция. Бывает, что такого пациента после проведения противотуберкулезной терапии снимают с учета, считая здоровым: мол, микобактерии не выделяются. Но при повреждении фиброзной капсулы ее содержимое попадает в легкие, а это опасно и для больного, и для окружающих его людей.

Человек, у которого выявлены туберкуломы, должен быть очень осторожен. Он носит в себе бомбу замедленного действия. Любой стресс, простуда, травма могут спровоцировать обострение процесса, что, вероятно, случилось с вашей родственницей. Возникло поражение легких, развился туберкулезный плеврит.

Если нет улучшения, требуется хирургическое лечение. Операция необходима, если туберкулома большая или интенсивный курс начальной противотуберкулезной терапии не приносит результата. Иногда больных оперируют еще до начала лечения. Тут важно не пропустить рак легкого. Оперируют и пациентов, страдающих двусторонним заболеванием легких, хотя недавно считалось, что при таких диагнозах оперировать нельзя.

Н. С. Опанасенко, пульмонолог

ПАРОДОНТОЗ? КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ? РАЗВЕДИТЕ ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК ВОДОЙ (1:1) И ПОЛОЩИТЕ РОТ В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ. ТАКУЮ ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ 3 РАЗА В СУТКИ. КУРС — 14 ДНЕЙ.

«Звёздочка» не только от простуды

■ **Для кожи на пятках.** Нанесите «звездочку» тонким слоем на пятки, наденьте носки и ложитесь спать. С утра все смойте и пемзой обработайте кожу. Повторяйте процедуру каждый день до достижения желаемого результата.

■ **Вместо анальгина.** При головной боли нанесите мазь на лоб и виски.

■ **При грибке ногтя.** Если каждый день перед сном наносить мазь на ноготь, пораженный грибком, через какое-то время забудете о проблеме навсегда.

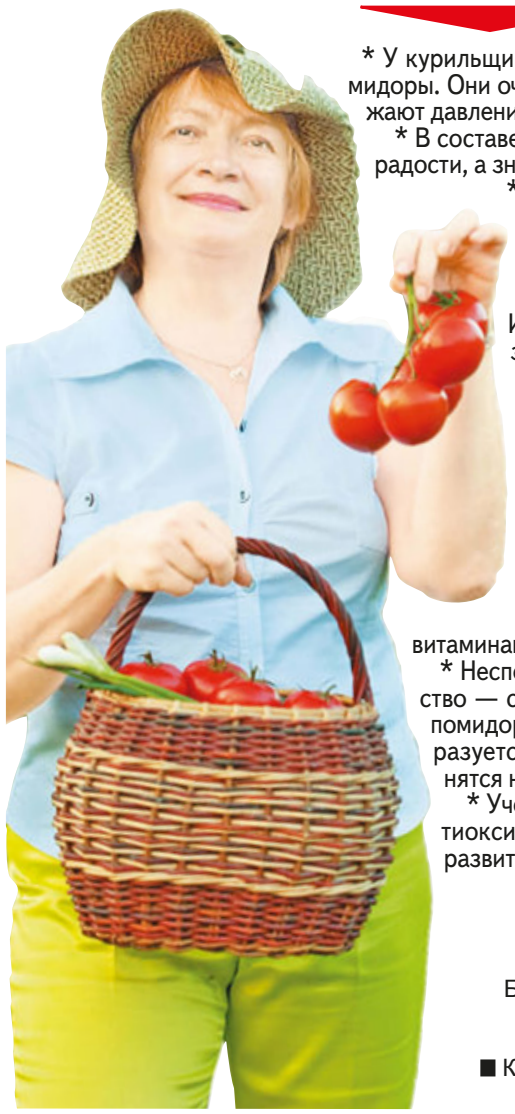
■ **Ушиблись?** Бальзам снимает воспаление и отечность, способствует более быстрому исчезновению синяка.

■ **В борьбе с воспалением и инфекцией.** Порезы и другие ранки на коже могут воспалиться из-за попадания в них инфекции. Чтобы не допустить этого, нанесите на них немного «звездочки». Это очистит ранку и ускорит заживление.

■ **Болят мышцы и суставы?** Чтобы облегчить боль, просто натрите проблемные места бальзамом и вскоре почувствуете облегчение.

Томаты

Цифры и факты



* У курильщиков на столе постоянно должны быть помидоры. Они очищают организм от табачного дыма, снижают давление и препятствуют образованию тромбов.

* В составе помидоров найден серотонин — гормон радости, а значит, этот овощ повышает настроение.

* Некоторые сорта помидоров могут вырастать до 2 метров в высоту. А высота самых низкорослых из них не превышает 30-35 сантиметров.

* Слово «помидор» пришло в Россию из Италии. Там оно звучит как «помодоро» — золотое яблоко.

* Содержащееся в помидорах вещество холин помогает понизить уровень холестерина в крови.

* Мякоть спелых помидоров заживляет раны и ожоги. Их прикладывают к поврежденным местам. Высокое содержание в мякоти томатов растительных антибиотиков — фитонцидов — не дает развиваться инфекции.

* Помидоры богаты клетчаткой, а также витаминами А и С.

* Неспелые помидоры содержат ядовитое вещество — соланин. Если съесть больше 1 кг зеленых помидоров, можно отравиться. Соланин также образуется в спелых томатах, если они долго хранятся на свету.

* Ученые считают, что благодаря мощному антиоксиданту ликопину помидоры снижают риск развития онкологических заболеваний.

■ В КРАСНЫХ ПОМИДОРАХ БОЛЬШЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЧЕМ В ЖЕЛТЫХ.

■ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ПОМИДОР В МИРЕ ВЫРАЩЕН В КИТАЕ.

Беспокоят суставы?
ХОНДА МСМ

в 2 раза выгоднее по цене[1]

1421 руб.

АНАЛОГ

3245 руб.

В суточной дозировке:

Глюкозамин — 1000 мг
Хондроитин — 800 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:

Хонда Форте

до 60% выгоднее по цене[2]
Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг

Хонда Глюкозамин Максимум

самый доступный по цене глюкозамин[3]
Высокое содержание глюкозамина — 750 мг

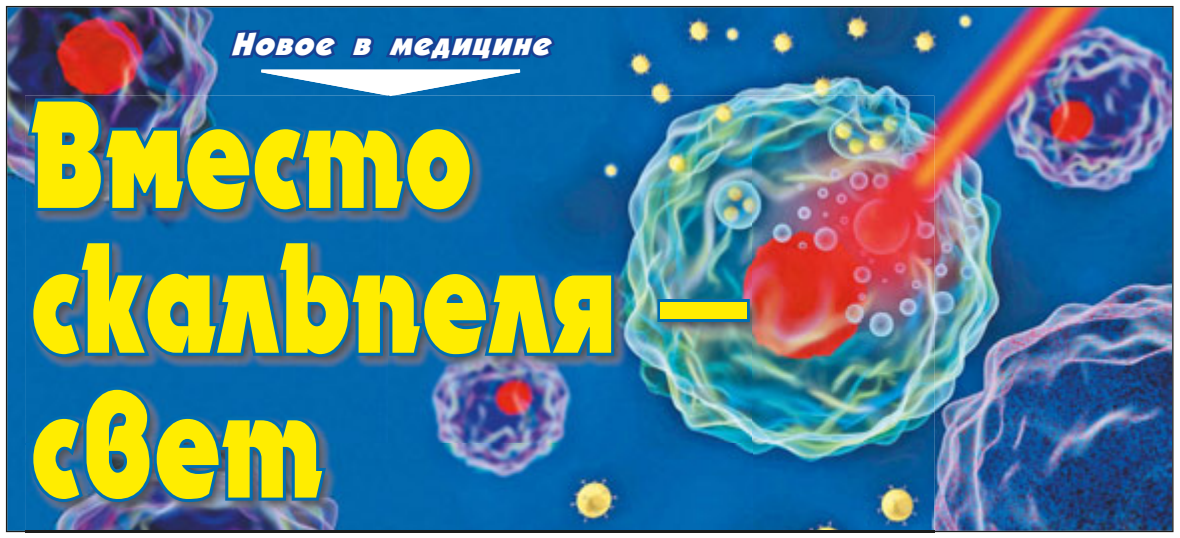
Крем Хонда

Крем с хондроитином и глюкозамином

Спрашивайте в аптеках!
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
GMP
Эвалар

[1]По данным ООО «Лиофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. [2]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Аналог выбран по форме выпуска, действующим компонентам и дозировке. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин максимум» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов, содержащих глюкозамин в дозировке 750 мг в качестве активного вещества. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Новое в медицине

Вместо скальпеля — свет

О новом методе, с помощью которого можно лечить даже тяжелое заболевание шейки матки без операции. В чем его суть и преимущества? На вопросы «Айболита» отвечает А. С. Максимов, гинеколог-онколог, доктор медицинских наук.

— О какой методике идет речь?

— О фотодинамической терапии. На сегодня это самый щадящий и эффективный способ борьбы с предраком и даже начальным раком шейки матки. Результаты не уступают даже операции. Но при этом сохраняется сам орган и его функция. Не требуется госпитализации. Восстановление тоже происходит в считанные дни. После вмешательства у женщины не остается швов и рубцов. И при желании она может вскоре планировать беременность. Поскольку шейка матки не травмирована, то и с вынашиванием и родами тоже не должно быть проблем. Поэтому новый метод — спасение для женщин детородного возраста. К сожалению, о нем пока знают очень немногие. И при диагнозе дисплазия шейки матки сразу отправляются на операцию. Но если несколько раз шейку «прижечь» и тем более выполнить процедуру глубокой конизации, от органа почти ничего не останется. И женщина после повторных операций вряд ли сможет зачать и выносить малыша. Оперированная шейка матки не способна удержать растущий плод, и по этой причине беременность прерывается. При фотодинамическом лечении таких печальных последствий можно не бояться.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ — ПЕРВОПРИЧИНА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ. ФОТОДИНАМИКА УБИВАЕТ ВИРУС, И ОН ПОГИБАЕТ ВМЕСТЕ С ОПУХОЛЕВЫМИ КЛЕТКАМИ.

— Но за счет чего фотодинамическая терапия так успешна, что может заменить операцию?

— Пациентке в вену вводят лекарственный препарат — фотосенсибилизатор. Он накапливается в пораженных клетках шейки матки. Через некоторое время во всех больных клетках концентрация препарата становится максимальной. Наступает второй этап. «Помеченные» ткани прицельно облучаются лазером. Сеанс обработки длится от 40 до 90 минут. Все зависит от степени и характера повреждения органа — дисплазия это или рак. В результате точного воздействия луч разрушает только больные клетки. Здоровые ткани остаются нетронутыми. Процедура обычно проводится под общим наркозом. Пациентка лежит в темных очках, которые защищают глаза от излучения.

— Сколько таких процедур требуется для полного выздоровления?

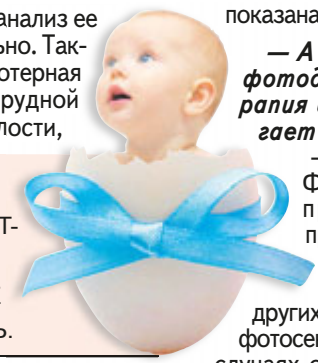
— Чаще всего избавиться от проблемы удается всего за один сеанс. Причем навсегда. В более сложных случаях проводится вторая процедура. Сразу же шейка матки начинает восстанавливаться. Взамен пораженных клеток в ней начинают расти новые, здоровые. Первые результаты лечения врач может оценить уже через 5 суток после процедуры. Второй осмотр проводится спустя 40-60 дней. Затем пациентка приходит к врачу еще дважды с интервалом в три месяца. В дальнейшем контрольные осмотры проводятся два раза в год. При каждом посещении врач берет мазок на наличие измененных клеток. Он нужен для подтверждения выздоровления пациентки.

— Какие заболевания лучше всего поддаются такому лечению?

— Болезни шейки матки, которые когда-то назывались запущенной эрозией, а теперь обозначаются двумя диагнозами. Это так называемая неоплазия (доброкачественное поражение шейки матки) и дисплазия (ее считают предраком). Дисплазия третьей степени приравнивается к нулевой стадии рака. Но! В отличие от истинной опухоли это состояние не опасно для жизни и не требует срочного радикального лечения. На этой стадии клетки шейки матки уже приобрели форму и структуру раковых. Но организм еще сопротивляется. Однако без лечения в 90% случаев доброкачественность переходит в опасную форму. У кого-то — в течение нескольких месяцев, у других — за несколько недель. Перерождение клеток ускоряют инфекции, травмы шейки матки после родов, интоксикация, курение, сниженный иммунитет, ожирение и большое количество половых партнеров.

— Как определить, у женщины еще неопасная стадия или уже рак?

— Чтобы поставить точный диагноз, надо пройти расширенное обследование. Осмотр шейки матки под микроскопом и анализ ее клеток — это обязательно. Также выполняется компьютерная томография органов грудной клетки и брюшной полости, магнитно-резонансная томография органов малого таза с контрастированием — при явном подозрении на инвазивный рак шейки матки. Эти исследования позволяют оценить, вышла ли болезнь за пределы органа или нет. От этого будет зависеть и лечение.



ПРИ ФОТОДИНАМИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ У ЖЕНЩИНЫ НЕ ОСТАЕТСЯ ШВОВ И РУБЦОВ. И ПРИ ЖЕЛАНИИ ОНА МОЖЕТ ВСКОРЕ ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ.

— Доказано, что предрак и рак шейки матки в 98% случаев вызывает вирус папилломы человека 16-го и 18-го типов. На него влияет фотодинамическая терапия?

— Без вируса папилломы рак шейки матки не развивается. Это первопричина болезни. Фотодинамика убивает вирус, и он погибает вместе с опухолевыми клетками. Но! Фотодинамическое лечение не защищает от новых заражений. Поэтому после процедуры женщина должна пролечить своего партнера.

— Так, может, имеет смысл сделать прививку от вируса папилломы человека?

— Если анализы показывают, что этого вируса у вас больше нет, то для профилактики нового заражения прививка может пригодиться. Вообще, вакцину от вируса нужно вводить девочкам и девушкам до начала интимной жизни. Ведь это метод профилактики, а не лечения рака шейки матки. Сейчас же некоторые врачи советуют прививать абсолютно всех женщин вплоть до 45 лет. Независимо от того, есть у них вирус или нет. Но вакцинация уже зараженных может привести к обратному эффекту — заболеваемость раком шейки матки лишь повысится. Поэтому людям, живущим половой жизнью, с момента первого полового акта прививка противопоказана.

— А бывает так, что фотодинамическая терапия вообще не помогает?

— Очень редко. Фотодинамика противопоказана при циррозе печени, хроническом гепатите и некоторых других недугах. Препарат-фотосенсибилизатор в этих случаях оседает в больном органе, например в печени, и до пораженной шейки матки просто не доходит. Этим и объясняется отсутствие эффекта.

— Как быть, если предрак или нулевая степень рака обнаруживаются во время беременности?

— Дисплазия и рак нулевой степени — не основание для прерывания беременности. Чаще всего при таких состояниях удается сохранить беременность и выносить здоровый плод. А решать проблему женщина будет уже после родов. Правда, ей нужно быть готовой к кесареву сечению. Важно также наблюдаться у двух специалистов — акушера-гинеколога и онкогинеколога.

Для вас, мадам

ЧТОБЫ усмирить мастопатию, прикладывайте к больной груди запаренную полынь на час.

ДЛЯ облегчения состояния при менопаузе ешьте свежие зеленые витаминные салаты, в состав которых входят луковые перья. Они помогают снизить частоту и силу приливов, сопровождающихся жаром.

ПРИ болезненных месячных заварите 1 ст. ложку листьев щавеля стаканом кипятка. Настаивайте час. Начинайте пить за 2 дня до месячных по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 5-7 дней.

РОССИЯ — СТРАНА СВЕРХСКОРОСТЕЙ: НЕ УСПЕЛ СОЧИНИТЬ АНЕКДОТ, А ОН УЖЕ СБЫЛСЯ.

Когда лучше «шалить»?

Ученые долго анализировали вес людей и даты их рождения. Выяснили: зачатые зимой дети в большинстве случаев вырастают стройными. Температура за окном якобы влияет на химические изменения ДНК спермы! Так что, если хотите худенького малыша, отдавайте предпочтение зимнему сексу. А вот если родители пошалили летом, потомку придется бороться с лишним весом.

При аденоме простаты

Помогут сок и семена петрушки

Перед едой пейте по 1 ст. ложке сока петрушки. Или залейте 4 ст. ложки семян петрушки 200 мл горячей воды и варите на небольшом огне в течение 20 минут. После отфильтруйте и принимайте по 1 ст. ложке не более 5 раз в день.

Снадобья из грецких орехов

Горсть грецких орехов и очищенных тыквенных семечек измельчите в блендере. Добавьте 1 ст. ложку жидкого меда и перемешайте. Полученное средство добавляйте в чай.

Молоко сын пьёт и любит до сих пор

У нас трое детей, но только у самого младшего астма. Он начал болеть с четырехмесячного возраста. Обострение наступало весной и осенью и с каждым годом проходило все тяжелее. В пять лет он едва не погиб от удушья. Несколько дней провел в реанимации и мог дышать только через специальные трубки. Доктор посоветовал переехать, сменить климат и давать ребенку козье молоко. «Иначе следующее обострение, — предупредил врач, — станет последним». Из Смоленска уехали в Подмосковье. Купили частный дом, завели козу и стали поить ребенка свежим молоком. Сейчас моему младшему сыну уже 18 лет. И можете себе представить, что с тех пор у него ни разу не было приступов астмы. Он даже не помнит, что это такое. А козье молоко пьет и любит до сих пор.

Леонид Петров, Московская обл.

Козе надо памятник поставить

Сыну было 4 года, когда ему поставили диагноз гастродуоденит. Он перестал есть. Чем только не лечили! Были острые приступы боли, измаялись. По совету врача взяла козочку. Мы продолжали давать ребенку таблетки, которые назначил врач, и параллельно малыш пил козье молоко. Приступы стали помягче, а потом совсем прошли, и аппетит вернулся. К 17 годам парню диагноз вообще сняли. Козе надо памятник поставить! Правда, в этом году не уберегли козочку. Но ее дочки остались!

Милана Юрьевна Володина, Сочи

Цифры и факты

■ ОДИН ИЗ ДВУХ ТЫСЯЧ МЛАДЕНЦЕВ РОЖДАЕТСЯ, УЖЕ ИМЕЯ ВО РТУ ЗУБ-ДРУГОЙ.

■ ДО 2-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА РЕБЕНОК ОДИНАКОВО ХОРОШО УПРАВЛЯЕТСЯ КАК ПРАВОЙ, ТАК И ЛЕВОЙ РУКОЙ. ПОТОМ МОЗГ ВЫБИРАЕТ ДОМИНИРУЮЩУЮ СТОРОНУ, В 90% — ПРАВУЮ.

■ МАЛЫШИ ОЩУЩАЮТ ВКУСЫ ЯРЧЕ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ. ВЕДЬ У ДЕТЕЙ ПРИМЕРНО В 3 РАЗА БОЛЬШЕ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Скорее в травмпункт!

Дети часто падают, ударяются, травмируются... Как определить, когда можно обойтись пластырем и йодом, а когда надо ехать в травмпункт?

* Любую резаную, колотую рану надо показать доктору. Не стоит заливать ее зеленкой или йодом! Так вы добавите к порезу еще и химический ожог. Не надо прикладывать к открытой ране вату — ее волокна потом сложно удалить. Если место травмы сильно загрязнено, промойте чистой водой. Потом закройте чистой тканью (стерильным бинтом, носовым платком), наложите давящую повязку и как можно скорее отправляйтесь в травмпункт. Врач проведет первичную хирургическую обработку раны, тщательно очистит ее (самостоятельно вам вряд ли удастся это выполнить настолько качественно), восстановит целостность всех структур и наложит повязку.

* На месте травмы появился заметный отек. Это может говорить о том, что это не просто ушиб, но и перелом, вывих или разрыв связок.

* Ребенок потерял сознание, даже кратковременно. Возможно, это черепно-мозговая травма, которая может иметь серьезные последствия.

* У ребенка после травмы была рвота. Рвота, тошнота, бледность также указывают на возможность черепно-мозговой травмы.

* Ребенок ударился головой. Последствия удара могут быть не заметны сразу, но при этом они очень серьезные.

* Малыш ударился животом. При ударе животом возможно повреждение внутренних органов и внутреннее кровотечение.

* Ребенок упал с высоты (например, со стула, со стола), с велосипеда... Бывает, что внешне никак не проявляется, а повреждены внутренние органы.

* Ребенок беспокоится, ведет себя необычно.

О. К. Суминов, травматолог

ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ — ЭТО ТАКОЙ ВОПРОС, КОГДА ЛУЧШЕ ПЕРЕБДЕТЬ, ЧЕМ НЕДОБДЕТЬ. НЕ НАДО СТЕСНЯТЬСЯ, БОЯТЬСЯ, ЧТО ВЫ ОТВЛЕКАЕТЕ ВРАЧЕЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ ИЛИ ВРАЧЕЙ ТРАВМПУНКТА ПО ПУСТЯКАМ. ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА — ЭТО САМОЕ ВАЖНОЕ!

«Говорят, я мамин хвостик...»

Между ребенком и мамой или другим близким человеком, который заботится о малыше, уже с рождения формируется глубокая эмоциональная связь — отношение привязанности. Задача взрослых — сделать такую привязанность здоровой и крепкой. В будущем это отразится на умении ребенка строить отношения с людьми, способности доверять.

«Свои» и «чужие»

Если пятимесячного ребенка может взять на руки незнакомец, который пришел к родителям в гости, то с годовалым этого не выйдет. Он будет выкручиваться, кричать, вертеть головой в поисках «своих». Чаще всего мы пытаемся сломать такую программу безопасности, требуем от крохи коммуникабельности и высмеиваем за застенчивость, вынуждая быть вежливым: «Чего ты стесняешься?» или «А кто у нас тут испугался?».

Так нельзя. Да, испугался. Для ребенка важно находиться в безопасности, а не доставлять удовольствие «чужим» взрослым. Это программа, выработанная за тысячи лет. Будьте всегда на стороне ребенка. Если кто-то будет критиковать его за скромность и «мамину юбку», ответьте, что малыш пока не готов к близкому контакту с малознакомыми людьми.

Малыш не дает прохода...

Везде следует за вами как хвостик? Когда теряет вас из вида, начинает плакать? Угрозы и раздражение с вашей стороны усиливаются, в результате ребенок впадает в истерику, становится капризным и раздражительным.

Так нельзя. После того как ребенок начинает ходить, он исследует мир в шаговой доступности от мамы. Вы для него становитесь «базой», на которую он всегда возвращается после каждой исследовательской экспедиции из соседней комнаты, например.

Пока малыш эмоционально к вам привязан, ему важно быть рядом, где бы вы ни находились. Со временем он будет готов расставаться с вами на какое-то время. Если начать грубо и резко обрывать эту связь, пугать, что оставите его одного, уйдете и больше не придете, может сформироваться тревожная модель привязанности. Ребенок будет бояться любых расставаний, в том числе и во взрослой жизни. Поэтому не ругайте за навязчивое следование за вами, а лучше обнимите и успокойте.

Утешиться возле «своего» взрослого — такая возможность у ребенка всегда должна быть.

Бьются вазы, пачкается одежда...

Дети постоянно знакомятся с миром. В результате проливается на диван молоко, разбиваются вазы, разрисовываются обои и пачкается одежда. Вы начинаете ругать проказника, считая это своим долгом. Иначе как приучить к порядку? Но и в следующий раз происходит что-то непредвиденное с легкой детской руки.

Так нельзя. Для ребенка это еще больший шок, чем для вас. Природой заложено так, что, когда кроха сталкивается с проблемой, он идет к маме. А мама, вместо того чтобы утешить, начинает ругать, превращается в неприступную стену. Если самый главный взрослый отвернулся, что же тогда делать?

Утешиться возле «своего» взрослого — такая возможность у ребенка всегда должна быть. Он забирается на руки, прижимается, сворачивается калачиком. Связь с мамой восстанавливается, напряжение спадает, страх отпускает... По мере взросления будут расти и масштабы проблем. Вы можете высказывать недовольство, поучать, но не лишайте его поддержки. Не бойтесь избаловать ребенка вниманием. Приходя на помощь, вы снова и снова даете ему понять, что он в безопасности.

В. П. Солнцева, детский психолог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ЧТО ЛУЧШЕ — ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТЕН ИЛИ НЕ ТРОГАТЬ?

У моей дочурки на щечке два родимых пятна: одно диаметром 1,5 сантиметра, другое — около 1 сантиметра. Причем зимой они бледнеют, а с появлением солнца темнеют, приобретают цвет кофе с молоком. В принципе, они ее не портят. Девочка симпатичная, мы вообще не замечаем этих пятен. Но иногда «доброжелатели» советуют вывести пятнышки. И я стала задумываться над этим. Не знаю, что лучше, — избавиться от пятен или не трогать. Еще боюсь того, что на лице может остаться шрам. Кто выводил, что посоветуете?

Виктория, Московская обл.

ЛЕЧЕНИЕ ПОМОГАЕТ СЛАБО — ЛЫСИНА РАЗРАСТАЕТСЯ

Несколько месяцев назад я обнаружила у себя лысину на голове (в области затылка). Записалась к трихологу, назначили анализы: клинический анализ крови, анализ на витамин D, анализ крови на гормоны, паразитов, анализ волос на микроэлементы и соли тяжелых металлов, УЗИ брюшной полости... Сдала все, кроме анализа волос на микроэлементы — очень дорого. Дополнительно сделала УЗИ щитовидки. Результаты такие: дефицит витамина D, аскаридоз. Все остальное в порядке. Врач назначил лечение. Но толку от него пока мало. Обращаюсь к людям, которые сталкивались с такой проблемой. Я вижу, что алопеция прогрессирует, лысина разрастается, хотя волосы стали выпадать меньше. Расскажите, пожалуйста, что вам помогло? Как удалось остановить облысение? Заранее благодарна всем, кто откликнется.

Елена, письмо с сайта

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ЭТА БОЛЯЧКА?

У моей мамы эмфизема легких. Врачи говорят, что с этим жить можно. Не можем понять, откуда взялась эта болячка? Мама никогда в своей жизни не курила, не работала на вредном производстве — и вдруг такой диагноз. Ее мучает постоянный кашель, одышка, организм очень ослаблен. Мама, можно сказать, стала нетрудоспособной, а ей всего 54 года. От врачей никакой помощи, все пустили на самотек. Мама живет в поселке городского типа, доктора там не очень квалифицированные. Может, кто сталкивался с таким диагнозом? Наверняка есть какие-то народные средства, которые помогут моей маме? Буду ждать ответов. Заранее благодарю всех неравнодушных людей.

Наталья К., Рязанская обл.

ПЕРЕД ЛЕТОМ ВПАДАЮ В ДЕПРЕССИЮ

Уже много лет я не могу избавиться от гусиной кожи на ногах выше коленей — фолликулярного кератоза. Что только не пробовала и чем только не пользовалась! Толку ноль. Каждый день со слезами смотрю на свои ноги. Я молодая девушка, ноги у меня стройные, а показать никому не могу. Обидно и больно. Всегда перед летом депрессия. Пользовалась специальными кремами. Некоторые красные точечки исчезли, но оставили после себя белые следы. Тоже ужасно выглядит. Может, кто-то знает, как с этим бороться? Буду очень признательна за любой совет.

Светлана,Кировская обл.

РАЗВЕ МОЖЕТ ТТГ ПОНИЗИТЬСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

Пять лет назад мне поставили диагноз гипотиреоз. По анализам ТТГ тогда был 4,5 единицы. Пила «Эутирокс» и снизила его до 1,8. Потом сразу забеременела. После родов лекарство не пила. Врач сказала, что нужно просто контролировать ТТГ и делать УЗИ. Четыре года все было в норме, потом появился тиреоидит и два мелких узелка — 6 и 8 мм. В ноябре ТТГ был 2,5, в феврале 3,8, и я уже думала, что скоро начну опять пить «Эутирокс». Но в апреле сдаю ТТГ — и он уже 1,8! Как? Разве может он сам понизиться? Или это ошибка в лаборатории? Подскажите, пожалуйста, стоит ли пересдавать ТТГ? Может он сам опуститься почти с 4 до 1,8? У кого-то было такое? Жду откликов. Может, помогло правильное питание и спорт?

А. Осипова, Калужская обл.

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ

Уже несколько лет страдаю от полипов в носу, постоянной заложенности. Это ад просто. Два раза удаляла, но они снова растут. Надеюсь, что у кого-то есть опыт лечения этой напасти. Может, есть хорошее народное средство?

О. С. Лебедева, Нижегородская обл.

***

Я очень редко хожу в туалет побольшому — раз в 3-4 дня. Выходит все само спокойно. Раньше меня это не беспокоило физически. А тут с правой стороны живота появился дискомфорт, но болей нет. К какому врачу лучше обратиться?

Нина Алексеевна, Тамбовская обл.

Перенесла две операции, осталась калекой. Живу в нищете...

Мне 61 год, передвигаюсь в инвалидной коляске. Получила травму ноги (открытый перелом), перенесла две операции, осталась калекой. Нет ортопедической обуви, стоит дорого. Меня лишили жилья сыновья, живу в нищете, мучаюсь... Не хочу погибнуть. Забыла, что такое сон. Мне не хватает лекарств: «Мексидол», «Рибоксин», «Конкор», «Тирозол», «Ундевит», каптоприл, омепразол, парацетамол, корвалол, йод. Также нужны вата и бинты. Не хватает продуктов, меда. Прошу, помогите! Буду рада любой помощи! Адрес оставляю в редакции.

Ольга Михайловна Малахова, Краснодарский край, тел. 8-988-739-70-89

КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ С ДИАГНОЗОМ КИСТА ТАРЛОВА?

Мне 61 год. В 2017 году сильно ударилась копчиком. Боль не проходила, и в апреле 2019 года после МРТ мне поставили диагноз сколиоз пояснично-крестцового отдела позвоночника, задние протрузии межпозвонковых дисков L3-4, L5-S1, киста Тарлова на уровне S_2 (26-16-22 мм). Не могу сидеть на мягкой поверхности (диван, кресло). Сижу боком, но на твердом стуле сидеть можно. Купила ортопедические подушки, прошла лечение препаратами: «Ортанол», «Аевит», «Диафлекс», «Эскузан», свечи с новокаином или анестезином, свечи «Вольтарен». Через 2 месяца назначили другие препараты: «Актовегин», «Румалон», «Нейромидин». Острую боль сняли, наступило облегчение. Но у меня вопрос: как жить дальше с диагнозом киста Тарлова?

Е. С. Богданова, Алтайский край

Без ног мне оставаться нельзя, за мужем некому будет ухаживать

Мы с мужем живем в небольшом районном центре. Нам по 80 лет, ветераны труда, работали в оборонной промышленности. Муж — инвалид (геморрагический инсульт и онкология). Родных рядом нет, ухаживаю за мужем одна. Дело в том, что у меня запущенная варикозная болезнь обеих ног (наследственная). Все внимание уделяю мужу, на себя времени нет. К вечеру правая нога сильно отекает, ступня вся синяя. Из-за шишек вены тоже синие, сильно выступают, появляется краснота, нога горячая, кожа покрывается темно-коричневыми пятнами и сильно чешется.

Обращалась к платному флебологу, несколько раз делала склеротерапию — бесполезно, хоть и дорого. Сосудистые хирурги (принимают только в областном центре за 150 км) назначают таблетки, мази. Недавно узнала, что, оказывается, ношу чулки не той компрессии. За столько-то лет! Вот так у нас лечат...

Все, что читаю о варикозе, выполняю: физические упражнения, контрастный душ, очень легкий массаж (скорее поглаживание). Несколько раз в день ложусь на спину, ноги поднимаю под углом 45°, а на ночь ноги кладу на подушки. К утру отек спадает.

Лет пять назад около одной шишечки была язва. Лечилась сама по рецепту из газеты. Обратилась в платную клинику на консультацию, но не поняла, как меня будут лечить. Хотя стоимость лечения уже сказали — 68 тысяч рублей. Знаю, что сейчас лечат лазерной и радиочастотной коагуляцией. Но боюсь, как бы хуже не было. Без ног мне оставаться нельзя, за мужем некому будет ухаживать. Если кто-то может объяснить, как лечиться, напишите, пожалуйста, в газету.

Е. А. Щербакова, Пензенская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, НЕ РАЗ ДОКАЗАВШИЕ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Я вообще не переношу жару и духоту...

Не потею совсем, внутри будто горит огонь. Давит сердце, печет, не хватает воздуха. Кажется, вот-вот потеряю сознание. Сердце проверяла — все нормально. У меня гипотиреоз, пью «Эутирокс». Есть грыжи в шейном и грудном отделах позвоночника. Делала МРТ головы — все в порядке. При 28-30°С на улице, в машине с открытыми окнами обливаюсь потом и чуть не теряю сознание. Вода как будто в сауне с меня испаряется. Бывают частые панические атаки, невроз плюс вегетососудистая дистония. Пыталась и гидазепам пить, но лучше не становится. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от непереносимости жары? Может, есть препараты? Очень тяжело, летом никуда без кондиционера. Даже на море поехать не могу. Началось все еще в детстве.

Кристина, Калужская обл.

Спешим помочь

К СОЖАЛЕНИЮ, МИГРЕНЬ НЕ ЛЕЧИТСЯ

Для Дианы из Смоленской обл., автора письма «Много лет живу с мигренью» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Диагноз мигрень мне поставил невролог еще в 6-летнем возрасте. Чаще всего приступы случаются перед месячными. Если повезет и боль не сильная, снимает ее укол «Кетанова». При сильном приступе помогает теплый компресс, темная прохладная комната и суматриптан или элетриптан. Ощущение ватности после триптанов проходит где-то через час. Два раза в год курсом пропиваю «Фенибут» и «Пикамилон». К сожалению, лечения мигрени действительно не существует. Сейчас хоть триптаны есть, а раньше сутками мучилась, обычные обезболивающие не помогали.

Валерия, Сургут

Я ЛЕЧУ СУСТАВЫ ПО-КОРЕЙСКИ — С ПОМОЩЬЮ РИСОВОЙ ПАСТЫ

Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Когда начинают беспокоить суставы, делаю рисовую пасту. Стакан риса перемалываю в муку. Растворяю в 1/2 стакана теплой воды 1 ст. ложку пивных дрожжей и 2 ст. ложки соли. Добавляю рисовой муки столько, чтобы получилась густая паста. Наношу ее на плотное хлопчатобумажное полотенце и прикладываю к больному суставу на 3 часа. Компрессы делаю до тех пор, пока не почувствую облегчение. Соль и рис — это адсорбенты, дрожжи богаты витаминами группы В. Благодаря этому рисовая паста не только снимает боль, отеки и воспаление, но и выводит токсины, улучшает состояние суставов.

З. И. Арсентьева, Звенигово, Марий Эл

Для здоровья печени ешьте черную смородину с сахаром в пропорции 1:2, запивая чаем.

***

Чтобы память не подводила, залейте 1 чайн. ложку листьев гинкго билоба стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Принимайте по 1/2 стакана утром и вечером.

О. Н. Дремова, Калужская обл.

ТЕПЕРЬ МНОГИЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Для Людмилы из Мурманска, автора письма «А вдруг это шизофрения?» («Айболит» №26 за 2019 г.).

Прежде всего вам требуется покой, перемена обстановки. Мужчина новый пока не нужен — он не поможет. Полюбите себя, найдите хорошего врача-психолога или прочитайте книгу Луизы Хей «Целительные силы внутри нас». Она мне очень помогла. Это мой первый учитель, который открыл новую жизнь, привел к переменам. Таблетки (бромкамфора) я принимала в течение года, еще витамин А в драже. Из-за семейных проблем, стрессов, депрессий у меня появилась двусторонняя мастопатия. Но я помогла сама себе. И теперь многие говорят, что я сильная женщина. Не сдавайтесь! Все будет хорошо!

P. S. А еще меня вдохновляет стихотворение:

Мои мечты сбываются!
Жизнь счастьем наполняется!
И все, что пожелаю,
Тут же воплощаю!
Я — сила вдохновения!
Я — лучший друг везения!
Год счастьем наполняется,
Желания сбываются!

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Скорее всего, это остеохондроз, а боль — последствия спазмов

Для М. И. Каляко из Ростовской обл., автора письма «Что делать, если шею заклинило?» («Айболит» №7 за 2020 г.).

У меня тоже с завидной периодичностью, на ровном месте и, как говорится, без объявления войны появлялась дикая боль в шее, которая отдавала в лопатку. Голова поворачивалась вместе с туловищем. Жизнь теряла все краски, кроме оттенков серого. Могло болеть и слева, и справа. Советую сделать МРТ. Скорее всего, это остеохондроз, а боль — последствия спазмов. Дважды в год нужно пропивать курс спазмолитиков и хондропротекторов. Обязательно нужно делать лечебную гимнастику — лучше, чтобы ее вам подобрал врач. Шея — слишком опасное место, чтобы самостоятельно делать упражнения.

Скорее всего, спазмы провоцируют сквозняки. Кроме регулярных упражнений, от приступов больше ничего не избавит. Это я вам говорю как пациент с похожей проблемой. Лично у меня на это ушел год. Теперь просто так спина не болит. Массаж и физиотерапия тоже возможны, но их должен назначить врач. Если у вас в городе есть что-то похожее на Центр доктора Бубновского, очень хорошо. Там занимаются подобными проблемами. Советую сделать МРТ сразу всей спины, ведь остеохондроз очень редко бывает всего в одном отделе. Если для вас это дорого, то сначала сделайте рентген, а потом МРТ тех отделов, где найдут проблемы. Остеохондроз прогрессирует, поэтому большая часть ваших усилий будет направлена даже не на улучшение состояния (это зависит от степени разрушения хрящей, вашего возраста и многих других параметров), а на то, чтобы не стало хуже. Если остеохондроз запустить, это может привести к появлению межпозвоночной грыжи, протрузии диска, люмбаго... Искренне надеюсь, что в вашем случае до этого не дойдет. Будьте здоровы!

А. И. Топилин, Брянская обл.

Заеды замучили?

ПРИЖИГАЙТЕ ИХ КОРВАЛОЛОМ ИЛИ ВАЛОКОРДИНОМ. ЕЩЕ ПОПРОБУЙТЕ СМАЗЫВАТЬ УШНОЙ СЕРОЙ.

Пригодится

ПРИ гипертонии залейте стакан сырых семечек подсолнечника 1 л воды. Кипятите на медленном огне 2 часа, процедите. Пейте отвар в течение дня. Курс — 2 недели.

ДЛЯ эластичности сосудов смешайте по 1 чайн. ложке лимонного сока, меда и подсолнечного масла. Выпейте натощак. Курс — 10 дней.

БЫСТРО утомляются глаза? Залейте 1 ст. ложку корней лопуха стаканом горячей воды, закипятите. Процедите, остудите. Делайте 10-минутные компрессы на глаза.

Такая история

Тугоухость у меня с детства

Для Эдуарда, автора письма «С каждым годом слух ухудшается» («Айболит» №5 за 2020 г.).

Хочу поделиться своей историей. Надеюсь, что кому-то она поможет. Мой диагноз — двусторонняя тугоухость II степени, наверное, с рождения. Хотя до конца непонятно, в семье глухих нет, папа и мама здоровые. До 5 лет мама не замечала, что я плохо слышу, хотя были проблемы с речью. Только когда мне исполнилось 5 лет, отвезла к врачу. Поставили диагноз двусторонняя тугоухость I-II степени, сделали аудиограмму. Врач сказал, что с этим ничего нельзя сделать. Придется каждый год лечиться, чтобы слух не ухудшался. Только в 5 лет я начала говорить «мама» и «папа», училась читать по губам. За 2 года немного разговорилась, но все равно слова произносила неправильно.

Когда пошла в 1-й класс, стало немного лучше. Купили слуховой аппарат, который носила 6 лет. Но из-за того, что начали болеть уши и голова, решила ходить в школу без аппарата. Постепенно привыкла читать по губам. В школе училась хорошо, друзья принимали меня такой, какая есть. Появилась подруга, с которой дружим уже 12 лет. Каждый год я проходила лечение, и слух не ухудшался. Постепенно стала лучше и правильнее разговаривать. Потом пришлось пропустить лечение (не было денег, папа умер), и я перестала разговаривать. Было очень тяжело, в то время училась в 10 классе. Тогда решила сама пойти к врачу. Он сделал аудиограмму, сказал, что слух ухудшился. Диагноз — двусторонняя тугоухость III степени.

Положили в больницу с жалобами на снижение слуха и шум в ушах. После обследования в стационаре поставили диагноз двусторонняя нейросенсорная глухота III-IV степени. Пролежала в больнице 10 дней. Была страшная депрессия: плохо ела, с друзьями не общалась. Два года сидела дома, никуда не выходила, только в школу.

В 18 лет снова легла в больницу, чтобы оформить инвалидность. Все это совпало с ЕГЭ. Экзамены я сдала хорошо, русский язык на тройку (понятно, что причина в плохой речи), алгебру — на четверку. Поступила в университет на бюджетное отделение, отучилась 5 лет, защитила диплом. Каждый год лечусь, есть улучшения. На душе стало радостнее. Решила, что никогда больше не буду пропускать лечение. Не хочу стать глухонемой! К слуховому аппарату я так и не привыкла — он ужасно шумит, и голова часто болит. Мне легче читать по губам.

Диана, Татарстан

Из почты «Айболита»

Для тех, кто хочет похудеть

Зелёная диета

ПОХУДЕТЬ ЗА НЕДЕЛЮ МОЖНО, УПОТРЕБЛЯЯ ТОЛЬКО ЗЕЛЕНЫЕ ПРОДУКТЫ: ЯБЛОКИ, ЦУКИНИ, ЗЕЛЕНУЮ ГРЕЧКУ...

В чем суть диеты

При такой диете употреблять можно только зеленые продукты или блюда, приготовленные на пару или гриле. При выборе овощей и фруктов делают ставку в первую очередь на листовую зелень, морские водоросли, авокадо, зеленые яблоки, зеленый виноград, киви или груши и фисташки.

Зеленая диета помогает снизить уровень гормона стресса, очистить печень, сбросить до 7 кг веса. Выход из диеты должен быть постепенным. Добавляйте привычные продукты в течение трех недель.

Не стоит придерживаться диеты больше двух недель. Это может негативно сказаться на обмене веществ, желудке, кишечнике. Перед тем как начать худеть, проконсультируйтесь с врачом. Основные противопоказания — беременность, кормление грудью, некоторые хронические заболевания.

Худеем на зеленых яблоках

Это самый щадящий вариант диеты. Вместе с яблоками можно есть полноценные здоровые блюда.

День 1. Съедайте пять яблок в день через равные промежутки времени. Яблоки разрежьте на кусочки и медленно пережевывайте. В каждый мини-прием еды выпивайте стакан обезжиренного молока. В перерывах можно съедать натуральный йогурт. Также можно пить чай, кофе без молока и воду.

День 2 и 3. К пяти яблокам добавьте салат из огурцов и томатов с оливковым маслом и уксусной заправкой на обед и ужин.

Дни 4-7. Съедайте 3 яблока в день и по одному блюду на обед и ужин. Выпивайте 400 мл молока между приемами пищи. Полноценные блюда могут быть такие: омлет с сыром, куриная грудка с брокколи на пару, тунец с салатом из огурца, запеченный стейк на гриле с салатом из огурцов и помидоров, овощи гриль с коричневым рисом, теплый салат с лососем.

Неделя на овощах

Это классический вариант зеленой диеты. Можно есть цукини, капусту, шпинат, спаржу, салат, зеленые бобы и брокколи.

Примерное меню на 1 день.

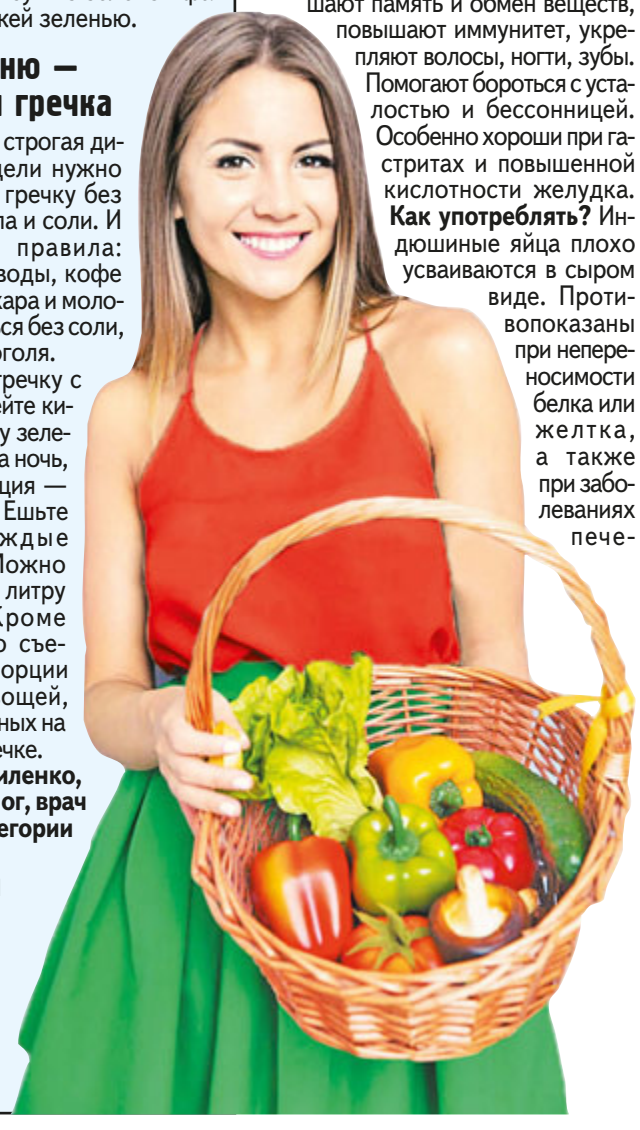
* Завтрак. Овощное смузи из шпината, авокадо, огурцов, петрушки и цукини.
* Обед. Салат из гороха, зеленого перца, листового салата, кинзы и авокадо, заправленный бальзамическим уксусом и оливковым маслом.
* Перекус. Несколько фисташек и зеленое яблоко.
* Ужин. Запеките шпинат, брокколи, морские водоросли с кунжутным маслом, травами. Или сварите суп из зеленой фасоли со свежей зеленью.

В меню — зеленая гречка

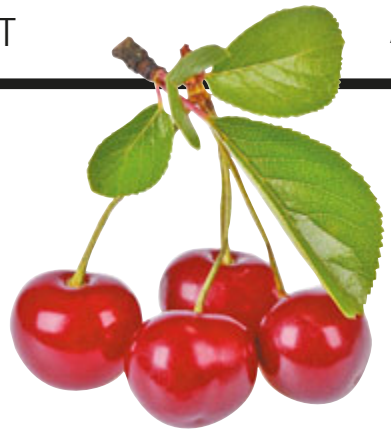
Это самая строгая диета. 1-2 недели нужно есть только гречку без сахара, масла и соли. И соблюдать правила: пить много воды, кофе и чай без сахара и молока, обходиться без соли, сахара, алкоголя.

Готовьте гречку с вечера. Залейте кипятком чашку зеленой гречки на ночь, разовая порция — полстакана. Ешьте через каждые 1,5 часа. Можно выпивать по литру кефира. Кроме того, нужно съедать по 2 порции зеленых овощей, приготовленных на пару или в печке.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории



У ЗЕЛЕНЫХ ПРОДУКТОВ, КРОМЕ НИЗКОЙ КАЛОРИЙНОСТИ И СПОСОБНОСТИ УСКОРЯТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС — ОНИ ПОДАВЛЯЮТ АППЕТИТ. ТОГДА КАК ЯРКИЕ (КРАСНЫЕ, ЖЕЛТЫЕ), НАОБОРОТ, СТИМУЛИРУЮТ ЕГО.



Знаете ли вы, что...

ПЛОДОНОЖКИ ВИШНИ — СИЛЬНОЕ МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО. ПОЭТОМУ ОТВАР ИЗ НИХ ПЬЮТ ПРИ ГИПЕРТОНИИ. ЗАЛИВАЮТ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СТАКАНОМ ВОДЫ, ДОВОДЯТ ДО КИПЕНИЯ. ПЬЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Морковное масло помогло справиться с язвой

Когда муж лежал в больнице с обострением язвы, кто-то из соседей по палате посоветовал принимать морковное масло. Сказал, что так язва зарубцуется быстрее. И ведь правда помогло! Муж пил морковное масло по 1-2 чайн. ложки перед едой в течение 2 месяцев. Хотя результат почувствовал уже на исходе первой недели. А потом я решила испытать чудесное средство на порезах, кожных трещинах. Оказалось, морковное масло ничуть не уступает облепиховому. А вот приготовить его проще: все-таки морковь доступнее облепихи.

Положите в эмалированную кастрюлю стакан натертой моркови и залейте растительным маслом. Оно должно полностью покрывать морковь. Нагревайте на водяной бане минут 20. Когда масло остынет, отожмите его через пару слоев марли и слейте в бутылочку. Все — можно использовать.

Любовь Анатольевна, Татарстан

Мой рецепт для тех, кто перенёс инфаркт

Полгода назад перенесла инфаркт. Вместе с лекарствами кардиолог посоветовал каждое утро есть на завтрак хлеб со смесью меда и порошка корицы. Эта паста снижает уровень холестерина в крови, предотвращает повторный инфаркт, улучшает дыхание и укрепляет сердечную мышцу.

Ирина Леонидовна Степашина, Иркутская обл.

Прикинь на себя — *Советы диетолога*

Какие яйца лучше?

КОМУ ПОЛЕЗНЫ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА? В ЧЕМ ПОЛЬЗА ИНДЮШИНЫХ ЯИЦ? И КАКИЕ ЯЙЦА МОЖНО ЕСТЬ СЫРЫМИ?

1 **Индюшиные. В чем польза?** Гипоаллергенны. Содержат только хороший холестерин. Полезны для сердечно-сосудистой, нервной системы. Улучшают память и обмен веществ, повышают иммунитет, укрепляют волосы, ногти, зубы. Помогают бороться с усталостью и бессонницей. Особенно хороши при гастритах и повышенной кислотности желудка. **Как употреблять?** Индюшиные яйца плохо усваиваются в сыром виде. Противопоказаны при непереносимости белка или желтка, а также при заболеваниях печени и почек, при которых противопоказаны любые яйца. При повышенном холестерине их надо употреблять в ограниченном количестве. Рекомендуются для детского и лечебно-профилактического питания пожилых людей и в период восстановления после болезни.

2 **Куриные. В чем польза?** Укрепляют иммунитет, полезны для здоровья глаз и работы мозга. Рекомендуются для здорового питания. Яйца, вареные всмятку или вкрутую, усваиваются быстрее жареных или сырых. **Как употреблять?** Здоровым людям можно съедать одно яйцо в день. Тем, у кого повышено давление или холестерин, — не больше трех яиц в неделю.

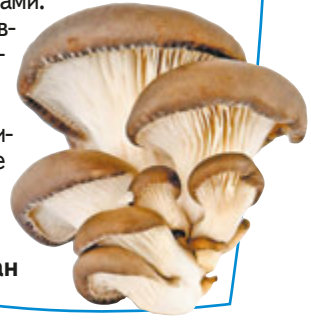
3 **Перепелиные. В чем польза?** Богаты лецитином, который нейтрализует плохой холестерин. У женщин нормализуют гормональный фон. Полезны для сердца и сосудов, при анемии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диабете, хронических головных болях. Рекомендуются во время беременности и для профилактики мастопатии, миомы и полипов матки. Не подвержены заражению сальмонеллой, поэтому могут употребляться в сыром виде. **Как употреблять?** Женщинам можно съедать каждый день 1-2 яйца, при беременности — 2-3. Для приготовления всмятку яйца нужно варить 30-90 секунд, вкрутую — 3 минуты. Перепелиные яйца противопоказаны при непереносимости белка и заболеваниях печени и почек. Перед употреблением сырых яиц их нужно тщательно вымыть. Нельзя давать детям до года, детям до 5 лет — с осторожностью.

И. М. Куролесова, врач-диетолог

Принимала рюмочку на ночь и стала спать

Два года назад пережила развод. Из-за стресса нервы были постоянно напряжены, появилась раздражительность, не могла спать ночами. На работу ходила полусонная, а мне приходилось работать с бухгалтерскими документами.

Сотрудница посоветовала простое и эффективное средство, которое вернуло меня к нормальной жизни. На рынке я купила вешенки. Измельчила ножом 50 г грибов, залила 1 бутылкой (0,7 л) кагора и настаивала неделю в холодильнике. Принимала по рюмочке (30 мл) на ночь. Уже через неделю сон у меня нормализовался и от раздражительности следа не осталось.



А. Н. Карапетян, Ереван

Обедаем дома

Курица, фаршированная гречкой

Курица, стакан гречки, 200 г шампиньонов, 2 головки чеснока, соль, перец, сушеные травы по вкусу, луковица, растительное масло.

Курицу натрите солью и перцем. Гречку отварите в подсоленной воде до полуготовности. Измельченный лук обжарьте в 2 ст. ложках растительного масла. Добавьте нарезанные ломтиками грибы и жарьте до золотистой корочки. Смешайте грибы с гречкой и нафаршируйте курицу. Ножки свяжите ниткой, чтобы начинка не высыпалась. Смешайте немного растительного масла с травами и смажьте курицу. Выложите ее в форму для запекания вместе с головками чеснока, разрезанными поперек. Запекайте 80 минут при 180°С.

Цветная капуста с сыром и зеленью

Кочан цветной капусты, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 7 ст. ложек тертого сыра, 3 зубчика чеснока, петрушка, соль, перец.

Разделите капусту на соцветия. Смешайте масло, измельченный чеснок и четверть сыра. Добавьте капусту, перемешайте. Выложите все на противень или в форму, накройте фольгой. Посыпьте солью и перцем.

Запекайте в разогретой до 200°С духовке 30 минут, каждые 10 минут переворачивайте. За 7 минут до готовности посыпьте оставшимся сыром, перед подачей — петрушкой.

Кекс малиновый

125 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 1, 5 стакана муки, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, 1/2 стакана молока, стакан малины.

Масло взбейте с сахаром. Добавьте по одному яйца, после каждого взбивайте по минуте. Влейте молоко, всыпьте муку и разрыхлитель. Форму смажьте маслом и присыпьте манкой (можно застелить пергаментом). Вылейте в нее 2/3 теста. Распределите сверху ягоды. Залейте оставшимся тестом. Выпекайте кекс при 180°С примерно 40 минут.

Рыбный день — четверг

Горбуша, запечённая в лаваше

600 г филе горбуши, по 200 г лука и моркови, лаваш тонкий (330 г), 250 г сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите. Обжарьте овощи на растительном масле. Посолите, поперчите. Смешайте сметану с горчицей, посолите, поперчите. Горбушу нарежьте на кусочки шириной 4-5 см. Лаваш разрежьте на листы так, чтобы можно было завернуть кусочек рыбы конвертом. Смажьте каждый прямоугольник растопленным сливочным маслом. С одного края лаваша выложите 1 ст. ложку овощной смеси, сверху — кусочек филе, на филе — 2 чайн. ложки горчичного соуса. Подогните края внутрь и заверните конвертом. Выложите конверты в форму, застеленную пергаментом. Смажьте сверху маслом. Запекайте 25-30 минут при 180°С.

Кулинарные хитрости

* Чтобы лук стал прозрачным, после обжаривания добавьте в сковороду 1/4 стакана воды и потомите его до тех пор, пока вода не выпарится.
* Если положить шкурки от банана в кастрюлю, в которой варится мясо, и поварить немного, мясо станет сочным, ароматным и разваристым.
* Грудки, запеченные в духовке, получатся сочными, если перед приготовлением обмазать их смесью из кетчупа и сметаны, взятых в равных пропорциях.
* Перед тем как жарить шницели или отбивные, удалите из них все жилки и слегка надрежьте по краям в двух-трех местах. Если этого не сделать, то они свернутся.

В доме малыш

Творожные бублики

180 г сухого нежирного творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, 4 ст. ложки муки, сахарная пудра.

Творог смешайте с яйцом, сахаром и солью. Добавьте муку. Разделите тесто на кусочки, раскатайте из них колбаски и соедините концы каждой в бублик. Нижнюю сторону заготовок обмакните в муку, чтобы выпечка не прилипла. Выпекайте бублики на противне, застеленным пергаментом, при 180°С. Когда они подрумянятся, выньте противень из духовки и снимите бублики на решетку. Еще теплыми (но не горячими) посыпьте бублики сахарной пудрой.

Летние супчики

Холодный огуречный

Луковица, 0,5 кг огурцов, по 1 зеленому и красному сладкому перцу, пучок укропа, полстручка перца чили, 1 ст. ложка лимонного сока, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец.

Лук и огурцы порубите (2 ст. ложки огурцов отложите). Перец нарежьте кубиками (половину красного отложите). Чили и укроп порубите. Все подготовленные ингредиенты измельчите в блендере (кроме отложенных), добавьте лимонный сок, масло, посолите и поперчите. Уберите в холодильник на час. Охлажденный суп разлейте по тарелкам, каждую порцию посыпьте красным перцем и огурцами.

Чечевичный с овощами

250 г чечевицы, 2 болгарских перца, по 1 моркови и луковице, стебель лука-порея, 150 г стеблей сельдерея, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, пряности, соль, перец по вкусу, 2,5 л воды.

Чечевицу промойте, залейте водой и поставьте на огонь. Как только бульон закипит, огонь убавьте и варите на медленном огне 10 минут. Покрошите репчатый лук, лук-порей и стебли сельдерея. Морковь и болгарский перец нарежьте соломкой, чеснок пропустите через пресс. Овощи немного припустите на масле, добавьте в бульон с чечевицей и варите до готовности. В самом конце посолите, добавьте пряности. Выключите огонь и дайте супу настояться 10-15 минут. Перед подачей можно посыпать зеленью и добавить сметану.

Сливочный с рисом и курагой

150 г кураги, 45 г риса, 30 г сахара, 50 мл сливок.

Курагу промойте, залейте водой, добавьте сахар и поставьте на огонь. Когда курага будет готова, часть протрите через сито, а часть оставьте в целом виде. Рис промойте сначала в холодной, потом в теплой и горячей воде, отварите до готовности. Перед подачей рис аккуратно перемешайте с протертой курагой, добавьте охлажденный отвар кураги, заправьте сливками. Сверху выложите целые сухофрукты.

На скорую руку

Цукини, тушенный в лимонном соке

Очищенный и нарезанный тонкими ломтиками цукини (200-300 г) выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом. Посолите и поперчите по вкусу. Залейте соком одного лимона и тушите на сильном огне с закрытой крышкой в течение 5 минут.

Яичница в помидорах

С двух больших плотных томатов срежьте шляпки и аккуратно чайной ложкой выньте сердцевину (мякоть можно использовать для приготовления соусов). Яйцо взбейте с тертым сыром, рубленой петрушкой и укропом. Посолите, поперчите и разлейте по помидорам. Накройте оставшимися от томатов шляпками и запекайте в микроволновке 3-4 минуты. Такую яичницу можно приготовить и в пароварке, и в духовке.

Как там, у них?

Толкай, бей, кусай, но только ночью

О самых необычных свадебных обычаях разных стран.

■ В Швейцарии на некоторых свадьбах до сих пор окатывают невесту грязью с ног до головы. Чем грязнее невеста, тем лучше. В ход идут все подручные продукты, например кетчуп, майонез, яйца, кефир, протухшая еда... После такого душа невеста должна пройтись по публичным местам города в сопровождении друзей жениха. Считается, что после такого унижения все последующие выходки мужа покажутся невинной шалостью, да и на такую грязнулю больше никто не позарится.

■ В Кении молодой муж должен месяц проходить в женском облачении, а жене украшают руки черно-красным узором.

■ В Непале принято договариваться о свадьбе заранее, лет за 15-20.

■ В Руанде ночью женам разрешается бить, толкать и кусать своих мужей, а днем — нет. Аборигены верят, что, пройдя через такой ритуал, жена избавляется от злости.

■ На Бали придерживаются обычая подпиливать зубы перед свадебной церемонией. Подпиливают 6 зубов — резцы и клыки. Это символизирует вступление в самостоятельную и взрослую жизнь. Аборигены верят, что неподпиленные зубы — это источник звериных инстинктов, что может привести к беде.

ДАЖЕ ЕСЛИ ЖИЗНЬ ЗАСТАВИЛА ВАС ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСТАВНОЙ ЧЕЛЮСТЬЮ, КЛАДИТЕ ЕЕ НА НОЧЬ В СТАКАН С ВИСКИ.

Знаете ли вы, что...

По старинным поверьям, високосный год — порченый: «лишний» день в году — так считали наши предки — черт использует как потайной лаз в мир людей. Но если уж, как говорится, замуж невтерпеж, хотя бы не женитесь в четные дни. Имеет значение и время, в которое будет произнесено судьбоносное «да». Назначать регистрацию брака желательно после полудня. В этом случае выше вероятность, что семейная жизнь будет наполнена любовью, счастьем и удачей.

Недалеко до развода

Сказанное обратно не вернёшь

Как сохранить отношения, если семью лихорадит.

1 Любите себя, уделяйте себе время. Если вы не можете любить себя, то не сможете в полной мере любить и кого-то еще.

2 Нельзя вернуть сказанные слова обратно. То, как вы общаетесь, имеет для брака решающее значение. Всегда открыто, но без негативных эмоций, обсуждайте то, что вас беспокоит. Не замыкайтесь в своих проблемах.

3 Будьте друг для друга лучшими друзьями. Если медовый месяц и первая страсть длятся не так долго, как хотелось бы, то дружба в браке может быть крепкой и долговечной. Самые прочные семьи строятся на дружбе супругов.

4 Приятные мелочи. После тяжелого дня так приятно услышать от любимого человека «я люблю тебя». Устраивайте приятные сюрпризы друг другу, оставляйте милые записочки, дарите подарки.

5 Не прекращайте заниматься сексом. Секрет долгого и счастливого брака — в сексе, сексе и еще раз сексе!

Умные мысли

■ НАШИ ЧУВСТВА — КОСТЕР ЭМОЦИЙ. ГОРИТ — ПРИЯТНО, ПЕРЕГОРИТ — СДУНЕШЬ ПЕПЕЛ И ДАЛЬШЕ ЖИВЕШЬ.

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ ЧЕЛОВЕКУ НАПРЯМУЮ, ТЕМ МЕНЬШЕ СМЫСЛА В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ.

Откровения **Уроки жизни**

Бес совратил...

Я вышла замуж в год окончания мединститута. Мужу принадлежал торговый дом, один из первых в городе. Сначала все шло прекрасно, но со временем он начал выпивать, появились любовницы, начались скандалы...

Детей у нас не было, и в один прекрасный день я ушла. С головой окунулась в работу. Сейчас заведую медицинским центром. Какая-то личная жизнь со временем появилась, но замуж никто не звал. А годы шли, незаметно стукнуло тридцать восемь.

Похоронила родителей... В тот год мне впервые захотелось ребеночка. Невыносимо! Даже во сне целовала детские ручки и попку, кормила младенца грудью. Увижу ребячью головку — душа слезами обливается.

Вот тут и появился Юрий — видный мужчина: высокий, широкоплечий, настойчивый. Старше на десять лет, женат, двое детей. Уже в первый день знакомства заночевал у меня. Обещал уйти от жены, ну и ребеночка завести. Но сначала, говорил, надо немного подождать.

Шло время, Юрий жил то у жены, то у меня. О детях ни слова. Я иногда напоминала об обещаниях, но в ответ слышала обычное: сейчас вот дела наладятся, тогда...

А время шло. Я старалась обходить стороной школы и садики — не могла слышать детский смех. В отношениях с Юрием наступил кризис. Как-то в отчаянии я зашла в храм и дала обет перед иконой Богородицы: если у меня родится ребенок, назову его именем святой, чей праздник придется на этот день.

Однажды я почувствовала себя плохо на улице. Остановила первую попавшуюся машину и попросила водителя отвезти меня на работу. Он помог усесться, довез и проводил к дверям медцентра. А вечером ожидал меня у этих же дверей. Так начался наш роман. Алексей двенадцать лет как был в разводе, гордился умницей сыном и всячески его поддерживал. Я быстро забеременела, и мы с Лешей поженились. Но бес любопытства совратил меня на поступок, о котором жалею и который до сих пор не дает мне спокойно насладиться супружеством и материнством. Я сделала анализ ДНК, чтобы точно знать, кто отец моего ребенка... И поняла, что это Юрий...

Дочь родилась в день святой Серафимы. Обет я исполнила, хотя муж настаивал на другом имени. Но сомнения никуда не ушли, грызут и точат душу. Выходит, счастье моей семьи покоится на тайне? Подруги в один голос советуют: ничего не рассказывай, правда убьет Лешу, молчи для блага семьи. Но мой покойный отец часто повторял: ложь если не догонит, то перегонит.

Лидия, письмо с сайта

Из почты «Айболита»

Я долго думала, что он за фрукт, пока не поняла, что он просто овощ.
Жанна, Орел

Секрет долгого брака

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАША СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ БЫЛА ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ? ГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ. ПО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПАРЫ, КОТОРЫЕ ВМЕСТЕ МНОГО ЛЕТ, ГОТОВЯТ ВДВОЕМ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ.

Есть у моего мужа одна забавная особенность...

Когда он бывает в плохом настроении — огорчен чем-то, подавлен, неприятности на работе или просто устал, то обычно уединяется на кухне у телевизора. На меня — ноль внимания. Может сидеть и молчать весь вечер. Злится сам на себя, раздражается. Бывает, и на меня его раздражение выплескивается. Но как только ложимся в постель — набрасывается независимо от моего желания. После этого настроение у него сразу поднимается! Он говорит, что таким образом доказывает себе, что пока еще сильный мужик. Я иногда спрашиваю: «Может, отложим на утро? Устал, отдохни! Зачем что-то доказывать? Я и так знаю, что ты сильный!» Но он отвечает, что обязательно должен доказать это самому себе, иначе депрессия усилится, он заболеет по-настоящему. Кстати, когда муж лежит с температурой, — та же картина. Говорит, что секс для него — лучшее лекарство.

Валентина, Московская обл.

В спортзале у нас происходят главные сравнения — у кого талия тоньше, ноги стройнее...

У нас в организации большая часть сотрудников — женщины. И каждая втайне считает себя лучше и красивее других. Все сидят на диетах, наращивают ногти и ресницы, стригутся, красятся и много еще всего разного, чтобы соответствовать идеалам красоты. Один раз в неделю мы ходим на занятия в тренажерный зал — это обязательно. Там-то и происходят главные тайные сравнения — у кого талия тоньше, ноги стройнее...

И как-то пришла к нам на работу новенькая сотрудница. Полненькая, в складочках дамочка без комплексов. Всегда веселая, в хорошем настроении, любительница домашних пирогов и котлет. На обед у нее вместо салата — домашние котлетки, и не только. Как начнет разогревать в микроволновке свою еду, поедательницы салатов аж звереют. Ну, думают они, в тренажерке рассчитаемся.

Приходим на тренировку, ждем... Выходит из раздевалки наша новенькая в голубом костюме в обтяжку. Мы так и обомлели. Обычно дамы пополнее стараются надеть свободную футболку и штаны. А тут все складки как на ладони. Не выдержали наши девочки. Стали говорить, что, мол, надо похудеть для такого костюма. Старались покорректнее, чтобы не обидеть. А она хоть бы что. Подошла к зеркалу, осмотрела себя и говорит. «Ну не знаю. Моему Паше нравится. А раз Паше нравится, значит, менять ничего не будем. Мне бы Паше угодить, а мнение остальных меня не волнует...» С тех пор это стало моим девизом по жизни.

Карина, Московская обл.

Цифры и факты о россиянах

■ БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН САМОЙ ГЛАВНОЙ БЕДОЙ НАШЕЙ СТРАНЫ СЧИТАЮТ ПЛОХОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

■ У 68% РОССИЙСКИХ СЕМЕЙ ЕСТЬ ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ — КОШКИ ИЛИ СОБАКИ.

■ БОЛЬШЕ ОСТАЛЬНЫХ ДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ В СВОЕМ ГОРОДЕ ЖИТЕЛИ КАЗАНИ.

■ 53% РОССИЯН В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ ГОТОВЫ НАВСЕГДА УЕХАТЬ ИЗ РОССИИ. ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ УВЕЛИЧИЛСЯ ВДВОЕ.

Тест-диагностика

Насколько сильна ваша интуиция

В ситуации, когда надо принять единственно верное решение, вы прислушиваетесь, что подскажет сердце, т. е. доверяете интуиции? Этот тест поможет оценить ваши интуитивные способности. Начисляйте себе по баллу за каждое утверждение, с которым согласны.

1. Вы женщина.

2. Вы чувствуете на расстоянии, когда кто-то из родных заболел или попал в беду.

3. По вашему телу разливается умиротворение, когда все хорошо, и, наоборот, тело подает тревожный сигнал, когда явно что-то не так.

4. Чувствуете, что расстроили человека, прежде чем он сам вам об этом скажет.

5. Во сне порой видите воду, море, реку, бассейн или кладбище — после в жизни всегда случаются перемены.

6. Не раз замечали, что случайно попавшая вам в руки газета или фраза, прозвучавшая по телевидению, по странному совпадению отвечает на вопрос, который вас мучит.

7. Бывают вещие сны.

8. С первого взгляда умеете разглядеть в незнакомом человеке, способен ли он на подлость.

9. Если чувствуете, что сегодня на улице с вами произойдет неприятность, остаетесь дома.

10. У вас заранее портится настроение перед тем, как случается неприятность.

11. Оказавшись в незнакомом районе, легко находите пункт назначения без помощи прохожих.

12. Стоит вам вспомнить какой-нибудь фильм, актера или песню, как вскоре они появляются на экране, звучат по радио...

13. Для вас важен не смысл того, что говорят люди, а то, как они это говорят.

14. В присутствии людей-вампиров у вас болит голова, появляется усталость.

15. Когда человек лжет, вы видите это по его лицу.

16. Еще до окончания фильма вы догадываетесь, чем он закончится.

17. Даже если уважаемый человек дает вам совет, вы поступаете по-своему.

18. Разглядывая незнакомого человека, вы представляете, кто он, кем работает, где живет...

19. Считаете, что информация о родителях человека, его жизни и пристрастиях важнее того, насколько он умен, кем работает, сколько получает.

20. Бывает, что, не зная дня рождения человека, вы угадывали, к какому знаку зодиака он принадлежит.

21. Если вы не нравитесь кому-нибудь, сразу это чувствуете.

22. У вас случаются моменты озарения в самой неожиданной ситуации — в душе, транспорте, магазине к вам внезапно приходит решение сложного вопроса.

23. Больше доверяете личным впечатлениям о человеке, чем тому, что написано в его характеристике.

24. Не припомните случая, чтобы ошиблись в своей оценке.

Подведем итоги

5 баллов и меньше. Вы игнорируете любые попытки интуиции достучаться до вашего разума. В итоге дар предвидения не влияет на вашу жизнь. Даже если происходят удивительные совпадения, вы их считаете случайностью.

6-11 баллов. Бывает, вы слушаете внутренний голос, иногда он даже подсказывает вам правильное решение. Но очень опасно переоценивать свой дар предвидения. Ваша интуиция слишком часто ошибается, и тогда необоснованную тревогу вы ошибочно принимаете за дурной знак и предвестник несчастья.

12-17 баллов. Вы обладаете даром предвидения. Ваше шестое чувство развито больше, чем на 50%, поэтому ему стоит доверять, им можно пользоваться как руководством к действию. Если к этому присовокупить жизненный опыт и немного логики, то наверняка вы найдете выход из самой затруднительной ситуации.

18 баллов и больше. Вы живете в мире вещих снов и тайных знаков. Вашей интуиции могут позавидовать многие экстрасенсы, поскольку развита она практически на 100%. Вы способны предвидеть ближайшее будущее и менять свое поведение, чтобы избежать серьезных неприятностей.

Такая история

Плевать, что чукча, — человек-то хороший

Мой троюродный дядька Анатолий Викторович женился на черноокой раскосой красавице — самой настоящей чукче.

В начале 1980-х Анатолий и Елена учились на разных курсах в престижном московском вузе. Полюбили друг друга и решили стать мужем и женой. Друзья и родные посмеивались над женихом, но тот твердо стоял на своем: «А мне плевать, что она чукча, главное, что человек хороший и совсем неглупая!»

На свадьбу в столицу приехали родители и братья невесты — живописные, классического вида чукчи в оленьих шкурах. Гости со стороны жениха вовсю потешались над ними, отпуская разные, подчас неприличные шуточки и как бы невзначай травя анекдоты про представителей северной народности. Родственники Лены не обижались и смеялись вместе со всеми.

И вот настало время вручения подарков. Когда очередь дошла до отца невесты, он торжественно сообщил:

— Однако, моя лисыла молодыма книзку падалить...

Столичный народ так и попадал со стульев от хохота: «Вот ведь чукча, додумался, что на свадьбу молодым подарить — книжку какую-то!» Но смех быстро прекратился и сменился удивленными возгласами.

— Однако, книзка вот она, — спокойно продолжил папа невесты, извлекая из кармана сберкнижку. — Далагие маи Лена и Толя, ни абижайтися на сталика, однако, здеся мало, всиво тридцать тысясь, но моя сколо на охота пойдет, соболь и песец настреляет, есе добавит...

На 30 тысяч рублей в те времена можно было купить новую «Волгу», кооперативную квартиру, телевизор с магнитофоном и еще на мелкие расходы оставалось.

Больше над родней Елены и над женихом никто не смеялся.

С. Д. Дрогомилов, Московская обл.

Из почты «Айболита»

Косметика с грядки

Сорвём с утра огурчик

Огурчик, сорванный утром, — то, что нужно вашей коже. Вот несколько рецептов красоты.

■ Лосьон от веснушек. Сок мякоти свежих молодых огурцов разведите пополам с лимонным соком. Протирайте лицо 2-3 раза в день.

■ Маска питательная для сухой или стареющей кожи лица. Смешайте 2 ст. ложки растертой мякоти огурца с 1 чайн. ложкой свежего молока. Нанесите на лицо на 15-20 минут, затем смойте сначала теплой, потом холодной кипяченой водой. После этого лицо слегка подсушите полотенцем и смажьте жирным питательным кремом.

■ Огуречный лосьон улучшает цвет лица, омолаживает кожу. Неочищенный огурец натрите на крупной терке или мелко нарежьте. Положите в бутылку и залейте водкой или разведенным спиртом. Настаивайте на солнце 2 недели, затем процедите. Неразбавленной процеженной настойкой протирайте лицо 1-2 раза в день.

■ Маска отбеливающая и питательная. Свежий огурец с кожицей натрите, распределите на марле и приложите к лицу на 20 минут.

Как нарисовать стрелку

■ НАЧИНАТЬ СТРЕЛКУ МОЖНО ИЛИ ОТ ВНУТРЕННЕГО УГОЛКА ГЛАЗА, ИЛИ ОТ ПЕРВОЙ РЕСНИЧКИ.

■ ТОНКАЯ ЛИНИЯ ДОЛЖНА РАСШИРЯТЬСЯ ПОСТЕПЕННО, БЛИЖЕ К ВНЕШНЕМУ УГЛУ ГЛАЗА.

■ СТРЕЛКА ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ ОСТРЫМ УГОЛКОМ, НАПОМИНАЮЩИМ НАКОНЕЧНИК СТРЕЛЫ АРБАЛЕТА.

■ ЧТОБЫ НАРИСОВАТЬ РОВНУЮ СТРЕЛКУ, СНАЧАЛА ПРОВЕДИТЕ ЛИНИЮ БЛИЗКО К РЕСНИЦАМ, А ЗАТЕМ СВЕРХУ ПРОВЕДИТЕ ВТОРУЮ.

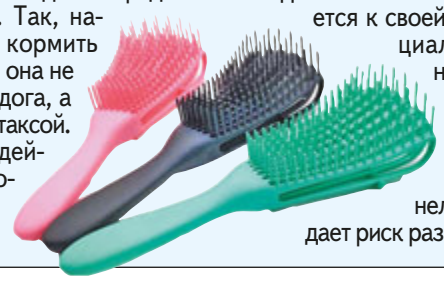
Природу не обманешь

Хочу косу до пояса

Почему никак не удается отрастить длинные волосы.

У каждого человека есть генетически заложенная длина волос. Поэтому одни спокойно отращивают волосы до пояса, а другие годами «взращивают» пресловутую длину до плеч. Все дело в пределе изменчивости. Так, например, если кормить таксу как дога, она не превратится в дога, а станет толстой таксой. То же самое действует и в отношении волос. Есть люди, у которых шевелюра вырастает только до плеч, а дальше формируются нежизнеспособные волосы, которые секутся и путаются. То есть даже если и удается отрастить волосы ниже уровня генетически закодированной длины, все равно они будут ломаться. Поэтому лучше придерживаться заложенной природой длины. Так волосы будут выглядеть здоровыми и ухоженными.

На качество и рост волос может повлиять изменение гормонального фона. Например, во время беременности вырабатывается много эстрогенов. Под их действием все фолликулы, даже спящие, входят в активную фазу. Таких красивых волос, как в беременность, больше у женщин не бывает. Но когда гормональный статус приходит в норму, генетическая длина волос тоже возвращается к своей норме. Специально применять эстрогены для того, чтобы волосы были красивыми, нельзя. Это создает риск развития рака.



Ручки как у белоручки

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РУКАМИ, ЧТОБЫ ОНИ ОСТАВАЛИСЬ КРАСИВЫМИ НЕСМОТРЯ НА ТО, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ.

Сначала тоник, потом крем

Кожа рук, как и лица, нуждается в пилинге. После него кожа порадует гладкостью и с благодарностью впитает все, что вы на нее нанесете. Кстати, выработайте привычку наносить на кожу рук увлажняющий тоник, потом уже крем. Убедитесь, как хорошо они работают в паре.

Мыло возвращается на свое законное место

Много лет нас убеждали в том, что мыло вредно и сушит кожу. Сегодня все изменилось. Мыло возвращается! Только обращайте внимание на полезные компоненты. Миндальное, например, смягчает, молочное — отшелушивает и омолаживает, лавандовое — первоклассный антисептик. Кстати, руки всегда надо тщательно вытирать, иначе остатки воды буквально вытягивают из кожи рук влагу.

Не забудьте о массаже

При нанесении крема помассируйте каждый палец по отдельности круговыми движениями. Энергично потрите запястье и излучину между большим и указательным пальцами. Во время душа устройте рукам гидромассаж, подставив их под сильные струи воды. Эти нехитрые приемы эффективно повышают тонус кожи.

Парафин в помощь

Шероховатая неровная кожа рук — проблема частая и объяснимая: на тыльной стороне кисти она очень тонкая, поэтому легко краснеет, обветривается, теряет эластичность. Ладони тоже сохнут, и кожа на них порой даже трескается. Парафинотерапия сделает ручки бархатными за счет улучшения кровообращения и повышения тонуса кожи. У процедуры еще и бонус — пилинг, потому что при снятии застывшей парафиновой пленки отшелушиваются лишние клетки эпидермиса. Салонная процедура давно стала домашней — все необходимое для парафинотерапии можно купить в аптеке или косметическом отделе.

Возраст выдают локти

Локти — самая сухая зона, которая выдает истинный возраст. Ежедневно растирайте ее махровым полотенцем после душа и наносите увлажняющий крем. Кстати, темные локти — повод обратиться к эндокринологу. Это может говорить о нарушении чувствительности к инсулину и предрасположенности к диабету. Если темная кожа на локтях не связана с болезнью, ее можно попробовать отбелить с помощью сока лимона, петрушки, свежего огурца. Наносите любое из этих средств на локти за 15-20 минут до принятия душа.

Намотай на ус

● **Не смотрите на возрастные пометки на баночках с кремами.** Они сделаны для того, чтобы было проще совершить покупку. Подбирать средства стоит под конкретный случай, потому что даже в 35 лет кожа может выглядеть как на 10 лет моложе, так и на 10 лет старше. Ориентироваться надо на свой тип и проблемы (обезвоженность, купероз, пигментация, морщины...).

● **Имейте крем с пометкой «ночной».** Есть кремы, которые можно использовать и утром, и вечером, например, с витамином С. Но все-таки лучше, чтобы были два средства: днем кожа больше всего нуждается в защите, а ночью — в восстановлении.

● **Нельзя использовать один и тот же крем долгое время.** В течение 6 недель регулярного использования становится понятно — подходит он вам или нет. Тем не менее, если год пользуетесь одним кремом, вы будто весь год едите только гречку, овсянку, морковь, капусту и свеклу. Коже тоже нужно разнообразие.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Все, что грязно, чистим чисто

■ Быстро освежить штору в ванной поможет любое средство для унитаза вроде «Доместоса». Налейте его на влажную губку, вспеньте и протрите штору. Оставьте на 15 минут, потом смойте сильным напором теплой воды из душевой лейки.

■ Латунные краны хорошо чистить таким средством: смешайте по 1 ст. ложке соли и муки, добавьте немного уксуса — до получения жидкой тестообразной массы. Нанесите ее на поверхность крана, а когда она высохнет, смойте и насухо вытрите.

■ Чтобы швы между кафельной плиткой оставались белыми, их надо очищать раз в полгода. Насыпьте в миску пищевую соду. Обмакните в нее смоченную в воде старую зубную щетку и почистите швы. После чистки промойте поверхность губкой, смоченной в теплой воде. Закрепить результат можно с помощью белой парафиновой свечи. Проведите ее тупым концом по швам на кафеле. Парафиновый слой защитит от быстрого загрязнения и грибка.

■ Легко очистить жестяные формочки для выпечки от пригоревшего теста поможет соль. Натрите ею пригоревшие места и потрите мягкой бумагой.

■ Если в термосе появился посторонний запах, положите в него пару ложек риса, залейте водой и несколько раз хорошенько встряхните, затем прополощите горячей водой.

■ Отмыть бутылку из-под растительного масла поможет кофейная гуща.

■ Чтобы удалить темный налет из кофейника, налейте в него воду, добавьте кусочек лимона и прокипятите.

■ Сильно загрязненные места в духовке намочите нашатырным спиртом и оставьте на ночь — утром грязь сможете оттереть с помощью обычной мочалки.

Находки для дома

■ В ПАКЕТАХ С ЗАСТЕЖКОЙ ИЗ-ПОД КОФЕ МОЖНО ХРАНИТЬ ГВОЗДИ, ШУРУПЫ, ГАЙКИ И ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ МЕЛКИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ВЕЩИ.

■ ИЗ ПЛАСТИКОВОЙ УПАКОВКИ ДЛЯ ТОРТА ПОЛУЧИТСЯ ОТЛИЧНАЯ МИНИ-ТЕПЛИЧКА ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ РАССАДЫ.

Ещё та проблема

Как вывести муравьёв из квартиры

Заметив одного или нескольких непрошеных гостей, принимайте меры. Иначе муравьи начнут строить гнезда там, где поселится самка, тогда вывести их будет сложнее.

Для борьбы с муравьями можно использовать дихлофос или мелок «Машенька», хотя на практике они не всегда полностью уничтожают насекомых. Муравьи могут не ползать в те места, которые обработаны отравой, но продолжают жить в щелях и добывать себе пищу. Кроме того, любые химические отравы так же вредны для людей, а у насекомых со временем они вызывают привыкание.

Народные методы тоже помогают бороться с муравьями. Что важно — они безвредны для людей. А поскольку насекомые потащат домашние «вкусняшки» в свои гнезда, ими смогут поживиться и другие члены муравьиного семейства. Это ускорит процесс выведения муравьев из квартиры. Какие подручные средства применяют чаще всего?

■ **Борная кислота.** Одно из наиболее эффективных средств, так как вызывает отравление насекомых. Ее используют двумя методами. Для первого смешивают с водой и сахаром: на 250 мл воды — по 1 чайн. ложке порошка борной кислоты и сахара. Полученным раствором обмывают все углы, плинтусы, места обитания муравьев и их пути. Для второго способа борную кислоту смешивают с вареным вкрутую яйцом и рассыпают вблизи обитания насекомых.

■ **Кулинарные дрожжи.** Их смешивают с вареньем или медом, раскладывают в местах обитания насекомых. Муравьи будут есть приготовленное блюдо и умирать у себя в гнездах, поскольку дрожжи расширяют желудки.

■ **Кукурузная мука.** Это такой же опасный продукт для муравьев, как и дрожжи. Ее можно ни с чем не смешивать, а просто рассыпать на столах и вдоль плинтусов. Муравьи проглатывают муку, а в желудках у них она разбухает и вызывает гибель насекомого.

■ **Смесь из воды, сахара, глицерина и борной кислоты.** Ее можно налить в небольшие емкости, например крышечки, и расставить в местах обитания насекомых. Через несколько дней проблема непрошеных гостей исчезнет.

На каждый день

■ МУРАВЬИ НЕ ВЫНОСЯТ СИЛЬНЫХ АРОМАТОВ — ЗАПАХА ЛИМОНА, МЯТЫ, ПЕТРУШКИ, РОМАШКИ, АНИСА, ПОЭТОМУ БУДУТ СТАРАТЬСЯ ПОКИНУТЬ ЖИЛИЩЕ.

■ ЛЮБЫЕ НАСЕКОМЫЕ ПРИХОДЯТ В ЖИЛИЩЕ ЛЮДЕЙ, ЧТОБЫ НАЙТИ ПИЩУ. ЕСЛИ КРОШЕК И ОСТАТКОВ ЕДЫ МНОГО, ОНИ ЗАХОТЯТ ОСТАТЬСЯ ПОДОЛЬШЕ И РАЗМНОЖАТЬСЯ В ТАКИХ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ.

На все случаи жизни — ***Кухонные секреты***

Важные мелочи

Чтобы сохранить открытое вино, перелейте его в банку, которую оно заполнит до краев, и поставьте в холодильник.

* Сыр будет храниться дольше, если нанести на него немного сливочного масла.

* Свежие овощи и зелень не будут портиться, если застелить дно ящика холодильника бумажными полотенцами или газетами. А еще лучше — завернуть в них сами овощи. Бумага впитает в себя влагу и убьет сразу двух зайцев. Сохраните и продукты, и холодильник, которым одинаково не «по душе» излишняя жидкость.

* Если овощи и фрукты в холодильнике быстро размягчаются или загнивают, положите в отделение со свежими фруктами и овощами губку. Она впитает лишнюю влагу и защитит продукты от быстрой порчи. Только не забывайте каждый день менять губку на сухую.

* Стерилизуйте банки в микроволновке. Вымойте банки, налейте в них по 2 ст. ложки воды и поставьте в микроволновую печь. Включите ее на полную мощность. За 2 минуты вода выпарится, и емкости успеют прокалиться. Как только банки станут полностью сухими, достаньте их из печи.

* Чтобы придать тушеной капусте приятный кисло-сладкий привкус, за 10 минут до окончания приготовления добавьте по ложечке сахара и уксуса.

* Во время разрезания мягких продуктов ножом на их поверхности появляются некрасивые вмятины, и она часто спрессовывается. Для торта, шаурмы, бисквитного рулета, вареных яиц или других мягких блюд используйте зубную нить. Намотайте ее края на пальцы обеих рук, растяните и отрежьте ровный ломтик.

* Куриные котлеты получаются очень вкусными, если в фарш положить немного манки.

* Лапшу и крупы для молочных супов не варите в молоке — получится клейстер. Сначала доведите их до полуготовности в воде.

* Баклажаны при жарке не впитают масло, если предварительно их обмакнуть во взбитый яичный желток. Нарезайте кружочки толщиной 1-1,5 см. Такие лучше прожариваются.

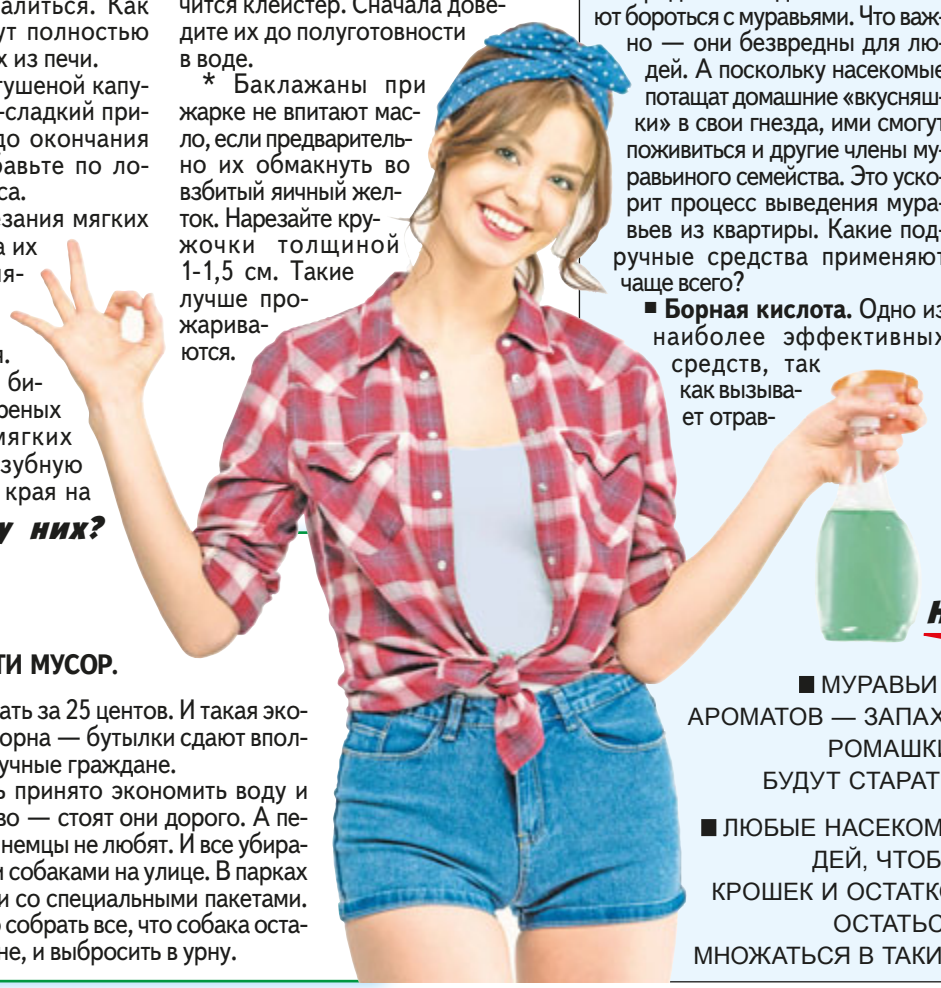
Как там, у них?

У немцев...

В ГЕРМАНИИ НЕЛЬЗЯ ТАК ПРОСТО ВЗЯТЬ И ВЫНЕСТИ МУСОР.

Все, от чего вы хотите избавиться, делится на категории и раскладывается по разным пакетам. Один-единственный стаканчик из-под йогурта делится на три части: бумажную этикетку, крышку из фольги и пластиковый стаканчик. И хорошо бы их вымыть перед тем, как выбросить! И еще интересная деталь: покупая сок или воду в пластиковой бутылке, вы платите за бутылку отдельно. Потом ее можно сдать за 25 центов. И такая экономия незазорна — бутылки сдают вполне благополучные граждане.

Еще здесь принято экономить воду и электричество — стоят они дорого. А переплачивать немцы не любят. И все убирают за своими собаками на улице. В парках висят ящички со специальными пакетами. В них можно собрать все, что собака оставила на газоне, и выбросить в урну.



1
Гайкинорежиссер
«Шланг», родящий озера
Птах с помпезным хвостом
Беда от дурного ока
Шест для указания пути
Сияет в созвездии Лиры
Воздушные ворота Лондона

«Отмычка» к решетке
Хохмач на окладе
Согревает спящего
Астрономический инструмент
Слезами ему не поможешь
Бревна на топком месте
Маркетинг в прошлом
Враг болтуна

2
Скрипач... Паганини
Свечение души
Герметичная тара
Боб на радость вегетарианцу

Единица по отношению к сотне
Шефство над беспомощным
Художник Левитан по имени
Мелодия для голоса
Царство кока
Большая куча соломы
Река во Франкфурте

«Струя» покупателей

Животный воск
Послесловие к посланию
Редкоземельный металл
Вино из Тосканы

Привычный порядок
Сладкое блюдо Дагестана
Брачная постель
Ходок с транспарантом
Напарник Болека из м/ф

Пение с телесуфлером

3
Река в Грузии
Слива на юге Флориды
Русский сказочник

Будущее бревно
4
Валюта жителей Рио
Подземный транспорт

Форум русичей
Бодрость во взгляде
Упрощенный болид

Хозяин Гримо у Дюма
Научное слово

5
Мера родной земли
Парижский кутюрье
Нудист среди кукол
Обозначается цифрой
Прямое общение в Сети

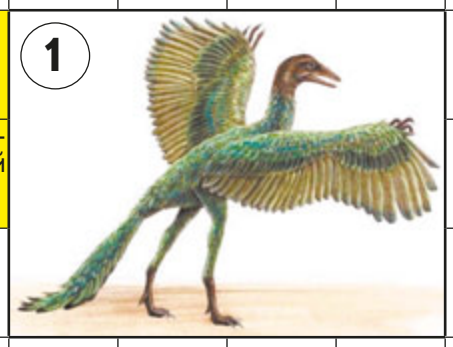
Город серых товарищей
Кормящая земля

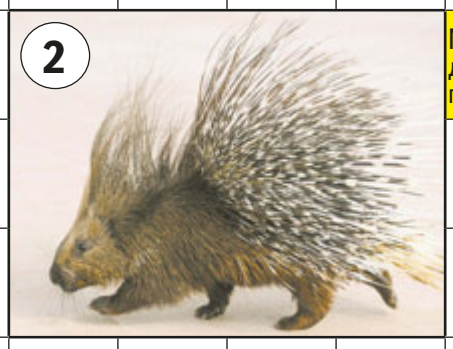
Актриса Жанна...
Пояс дзюдоиста
За него водят простака
Атакующая проблема
Поселок из юрт
Геометрия баранки

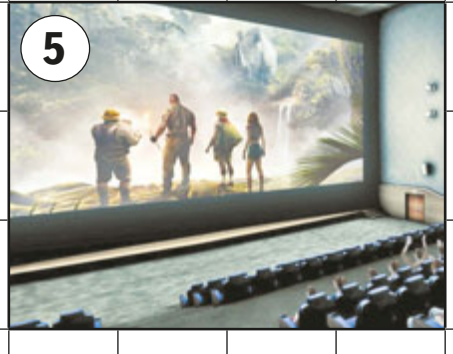
Плавильная печь

Петля для ловли щеглов

Британия для Цезаря
Служебное наставление
Жена Джорджа Буша-младшего







Составила Елена Короткова

Такая история

Он псих... А может, провидец?

КАК-ТО МАТУШКА ОТПРАВИЛА МЕНЯ НА ДАЧУ ПОЛОТЬ КАРТОШКУ. САМА ПРИБОЛЕЛА, А МЕНЯ ОТПРАВИЛА...

Город у нас большой, а прямо на окраине много частных домов и дач. Вот туда я и поехал на автобусе. Прополол, встал у забора. Курю, отдыхаю... Вижу — со стороны находящейся рядом психушки бежит человек. А больница для душевнобольных там самая настоящая. Некоторых пациентов запросто выпускают гулять. Не буйных, естественно. Там ведь и с мигренями люди лежат, и просто дурачки безобидные.

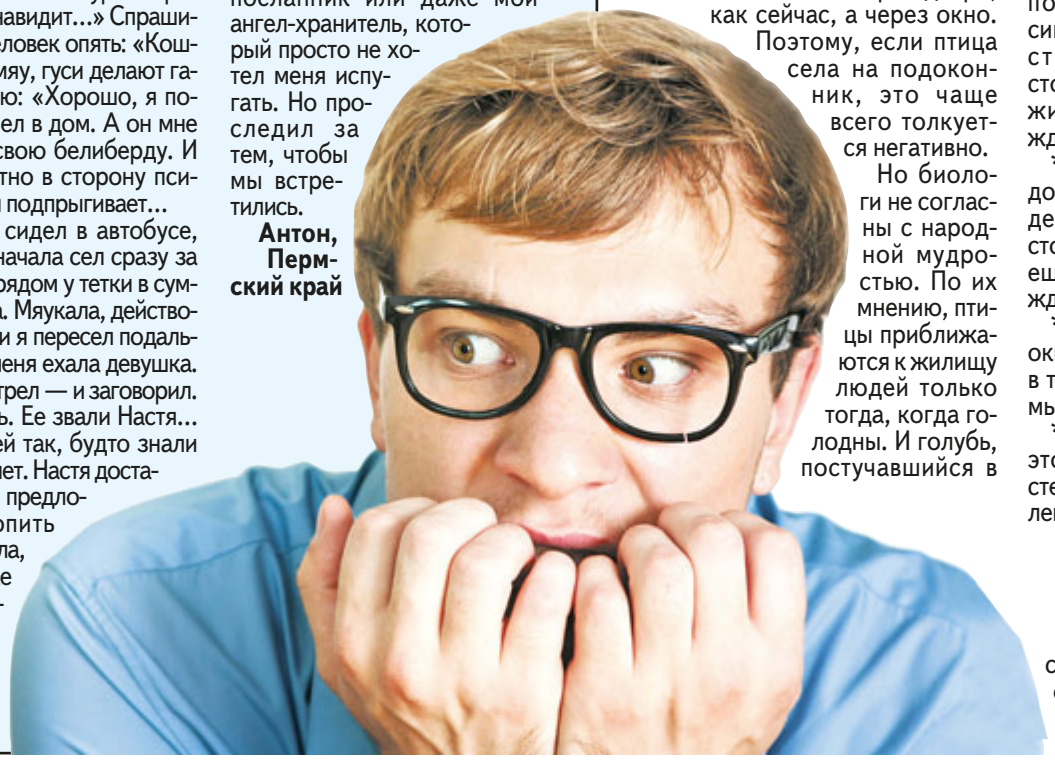
И вот один из них бежит в мою сторону. Невысокий такой, худенький, в светлой больничной одежде. Понимаю, что направляется он именно ко мне. Вокруг полно домов и дач, везде копошатся огородники, дети, тихо играет музыка, а бежит этот человек, не сворачивая, прямо в мою сторону. Я занервничал. Мужчина подбегает ко мне и начинает тараторить: «Кошка делает мяу-мяу, гуси делают га-га-га, собачка делает гав-гав, водичка делает буль-буль...» Потом немного отдышался, перевел дух и опять: «Кошка делает мяу-мяу, гуси делают га-га-га, собачка — гав-гав, водичка — буль-буль...» А я даже не знаю, как себя вести. Сигарету докурил, окурок кинул. Человечек так строго на меня посмотрел и говорит: «А вот курить бросай, она это ненавидит...» Спрашиваю: «Кто?» Человек опять: «Кошка делает мяу-мяу, гуси делают га-га-га...» Говорю: «Хорошо, я понял», — и пошел в дом. А он мне вслед кричит свою белиберду. И побежал обратно в сторону психушки. Бежит и подпрыгивает...

Через час я сидел в автобусе, ехал домой. Сначала сел сразу за водителем, но рядом у тетки в сумке орала кошка. Мяукала, действовала на нервы, и я пересел подальше. Напротив меня ехала девушка. Я смотрел, смотрел — и заговорил. Познакомились. Ее звали Настя... Общались с ней так, будто знали друг друга сто лет. Настя достала минералку и предложила мне попить воды. Рассказала, что у нее в сумке гусиные перья — везет для племянника. Он хочет сделать головной убор как у индейца. Вышли мы на одной остановке. И тут на нас накинулась бродячая собака. Лаяла до хрипоты, еле отогнал. Потом пригласил Настю в кафе. Сказал, что еще не нагляделся на нее. Она засмеялась. И вот мы в своих огородных прикидах идем в кафе. Только-только сели пить чай, как хлынул ливень. Сидим смотрим из окна на потоки воды на тротуаре... Тут я вспомнил слова того психа: «Кошка, гуси, собака, водичка...» Черт, а ведь все сходится! Все произошло, как говорил провидец. В автобусе мяукала кошка, у Насти в сумке — гусиные перья, на остановке на нас лаяла собака, а теперь за окном булькает вода! Все совпало. Насте ничего не сказал. Боялся, что посчитает сумасшедшим.

И вот мы сидим разговариваем. Я говорю Насте, что мне еще ни одна девушка не нравилась так, как она. Настя ответила, что я тоже ей понравился, но ей неприятно чувствовать от меня запах табака. Я опять вспомнил слова гостя из психушки («она это ненавидит») и был поражен окончательно. Пообещал бросить курить.

Мы женаты, у нас двое детей. И я не курю. Про того психа я Насте все-таки рассказал. Она решила, что это был какой-то особенный посланник или даже мой ангел-хранитель, который просто не хотел меня испугать. Но проследил за тем, чтобы мы встретились.

Антон, Пермский край



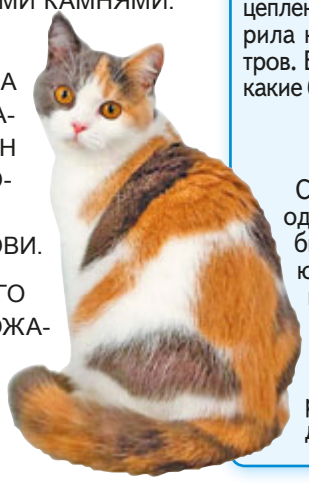
О кошках

■ КОШКАМ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ ПОСВЯЩАЛИСЬ РОСКОШНЫЕ ХРАМЫ.

■ ЕГИПТЯНЕ МУМИФИЦИРОВАЛИ КОШЕК. ИХ МУМИИ НАХОДИЛИ В ЗОЛОТЫХ И СЕРЕБРЯНЫХ УСЫПАЛЬНИЦАХ, ИНКРУСТИРОВАННЫХ ДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ.

■ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ, КОГДА КОШКА УМИРАЛА, ЕЕ ХОЗЯИН В ЗНАК ГЛУБОКОГО ТРАУРА СБРИВАЛ БРОВИ.

■ ИЗ ГОРЯЩЕГО ДОМА ПРИ ПОЖАРЕ ЕГИПТЯНЕ ПЕРВОЙ ВЫНОСИЛИ КОШКУ.



Кошмарики

ВЗЛЕТЕТЬ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ...

Похоже, во Владивостоке появилась начинающая ведьма. Облачившись в соответствующий наряд и взяв в руки метлу, женщина пыталась научиться летать. Пока у нее получается только с помощью подъемного крана. Горожане наблюдали странную картину: прицепленная тросом «колдунья» парила на высоте нескольких метров. Если бы она сорвалась, никакие бы зелья, увы, не помогли.

«ПОМОГИТЕ! ЕСТЬ ХОЧУ!»

Среди ночи покой жильцов одного из домов в Иванове был нарушен душераздирающими криками... В одной из квартир кто-то дико вопил: «Есть хочу!» Обеспокоившись, соседи позвонили в службу спасения. Через несколько минут бригада прибыла на место. И тут выяснилось, что орал голодный попугай. Хозяева уехали в деревню и поручили знакомым поить и кормить хвостатого. А те забыли. Спасатели подсыпали бедняге крупы, налили водички. Обрадованный попугай принялся клевать зерно, как автомат. Самое интересное, что спустя несколько дней всех снова разбудил тот же крик: «Есть хочу!» И опять пришлось обращаться в службу спасения.

НЕ БЕЛОРУССИЯ, А БАТЬКА

Выпускники американских школ провалили тест по географии. Ученикам предложили написать названия стран на карте Европы. Некоторые участники перенесли нашу страну на территорию Украины, да и назвали СССР. Немцев многие поселили в Польше, Чехию и Румынию вовсе не нашли. А на контурах Швеции и Норвегии вообще написали слово «холод». Хорошая идея, чтобы помнить, куда едешь. Можно писать не Китай, а рис; не Бразилия, а карнавал; не Белоруссия, а батька.

Птица стучится...

Зачастую неожиданный стук птицы в окно пугает людей и заставляет задумываться, откуда ждать беды. Но такое событие может иметь несколько значений.

Весточка с того света

Есть примета: если птица в окошко стучится, это к плохому. Связана она с верой в то, что души умерших вселяются в птиц. Так птица, прилетевшая на подоконник и постучавшая в окно, шлет весточку с того света от умерших родственников. Причем новости могут быть и хорошими, и плохими. Появление такой приметы связано и с самим окном. В древние времена на Руси покойников выносили не через двери, как сейчас, а через окно. Поэтому, если птица села на подоконник, это чаще всего толкуется негативно.

Но биологи не согласны с народной мудростью. По их мнению, птицы приближаются к жилищу людей только тогда, когда голодны. И голубь, постучавшийся в окно, — это вовсе не предвестник беды, он просто просит поесть.

Кто приносит радостные новости

* Ласточка, постучавшая в окно, приносит только добрые вести. В семье, где планируют продолжение рода, в скором времени появится малыш.

* Радостную весть приносит и постучавшаяся синичка. Если постукивание настойчивое и продолжительное, впереди ждет полоса удач.

Если птица села на окно, независимо от того, верите вы в приметы или нет, угостите ее зерном или хлебом.

* Голубь — главный переносчик добрых вестей, символ мира, надежды. Если он бьется в окно, стоит ждать гостей. Если же птица еще и веточку в клюве держит, ждите подарков.

* Белая птица, постучавшая в окно, предвещает скорую свадьбу в том случае, если есть в этой семье девушка на выданье.

* Если сорока стучится в окно, это предвестник хороших новостей, скорых гостей или выздоровления долго болеющего человека.

Когда стоит насторожиться

С некоторыми птицами могут слать весточки родственники, отошедшие в мир иной. Так, по поверью, чайка — душа моряка или рыбака, погибшего в море. Душераздирающий крик этой птицы воспринимается как плач погибшего. Согласно примете, настойчивый стук чайки в окно означает, что умерший призывает к себе и в скором времени кому-то из родных или родственников суждено покинуть этот мир. О потере близкого родственника предупреждают и стучащие в окно вороны, галки, совы, филины. Если эти птицы не просто стучат, а еще и кричат, проявлять осторожность следует всей семье. Постучавшая в окошко кукушка — предвестник разорения или серьезных заболеваний, порой неизлечимых.

Что делать, если птица постучала в окно

Не сидите сложа руки. Попробуйте отвести от дома беду. На то окно, в которое постучала птица, точнее, на его ручку, привяжите красную ленточку. Соберите весь хлеб в доме и скормите его птицам на улице. В качестве оберега можно развесить на окнах гроздья рябины. Помойте окна святой водой и прочтите молитву. Собранную в доме мелочь принесите на перекресток, бросьте на землю через правое плечо, приговаривая: «Деньги возьми — от беды убереги». Уйти с этого места нужно не оглядываясь. Положив снаружи окна доску, можно символически «забить» окно от беды.

Тихо! Спокойно!

Солнце на закате

В кипяточке ржаного хлебушка заварил, пару яичек туда бросил, уксусом залил, чуток пепси капнул, чтобы лучше мылилось... И себе на голову!

Господи, как же заснуть-то? Надо заняться аутотренингом. Надо все делать по науке! Так. Тело расслаблено. Голова пустая. Взгляд остекленевший. Строго вверх. Потолки второй год побелить не можем... Нет, глаза лучше закрыть! Вот так... Надо отвлечься, надо представить себя чем-то отвлеченным, необъятным и теплым. Например, солнцем!

Я — солнце! Я — огромный солнечный круг! «Солнечный круг — небо вокруг!..» Тихо, спокойно... Не отвлекаться! Я — огромное горячее солнце! Мои кисти нагреты, мои ступни горячи, моя голова... Моя голова... Где моя голова? Вот она, бедненькая! Скоро совсем без волос останется! Больше никогда никаких шампуней! В кипяточке ржаного хлебушка заварил, лукового сока по вкусу добавил, пару яичек туда бросил, крапивы свеженькой накрошил, уксусом залил, чуток пепси капнул, чтобы лучше мылилось... И себе на голову! Отличное средство от волос! Так что солнце я, конечно солнце, но на закате.

Надо успокоиться. Посчитать! Вот так: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь... Соседка семь тысяч второй год не отдает! А на два дня занимала!

Тихо, спокойно, у меня все хорошо!

Хорошая семья. Сын на днях курить бросил. Его из школы выгоняют, а он тоже спокоен. Зато дочь в мать! На голову выше своего жениха вымахала. Но тоже спокойна. Говорит: «Когда, папа, он на своем кошельке сидит, он как раз со мной одного роста!»

Так что я абсолютно спокоен! И холоден как лед! Я — лед! Я замерз! Потому что у меня короткое одеяло... Но ничего! Сейчас согреемся! Только представим себя чем-то таким, что греет... Я — деньги! Я — деньги! Я — большая куча денег! Господи, как она хоть выглядит, эта куча? Фу ты! Весь сон как рукой сняло! А тут уже будильник звонит. Как быстро ночь пролетела!

Кстати, вставать после такой бессонной ночи надо очень аккуратно. Вот так... С левой ноги на обе — и раз, и два! А теперь про себя быстро-быстро: «Я выспался! Я бодрый! Я выспался! Я бодрый!..»

М. З.

■ ЦЕЛЬТЕСЬ В ЛУНУ! ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОМАХНЕТЕСЬ, ОКАЖЕТЕСЬ СРЕДИ ЗВЕЗД.

■ ЖИЗНЬ — КАК ЛИТЕРАТУРА: С УДАЧНОЙ ФРАЗЫ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ РОМАН, А С НЕУДАЧНОЙ — СТАТЬЯ...

ШОТЛАНДИЯ — ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАНА В МИРЕ, ГДЕ НЕЛЬЗЯ ОПРЕДЕЛИТЬ ПО КАРТИНКЕ НА ДВЕРИ, ГДЕ ЖЕНСКИЙ ТУАЛЕТ, А ГДЕ МУЖСКОЙ...

Если...

Если на вас все ездят, то купите себе хотя бы приличное седло.

***

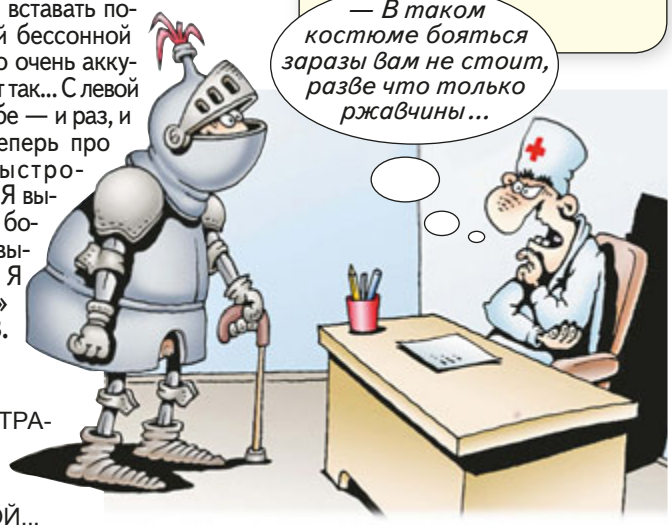
Если вы считаете, что у нас в стране нет свободы слова, попробуйте в переполненном автобусе наступить кому-нибудь на ногу.

***

Если умело перечеркнуть минус, то получится плюс.

***

Если мужчина не обеспечивает женщине рог изобилия, она может обеспечить ему изобилие рогов.



История одной шутки

«Смотрите, как попёрло!»

Мой приятель Сашка очень любит всяческие цветы в горшках. Как-то раз на свой собственный день рождения купил себе подарок — лимонное дерево.

Небольшое, сантиметров тридцать в высоту. Мы, его друзья, ломали голову, что ему подарить, и решили подарить жидкость для стимуляции роста растений. Подарку Сашка порадовался, конечно, относительно. Но деревце свое полил сразу. День рождения продолжался, гости ели, пили, говорили...

И вот, когда больше половины гостей отправились баиньки, мы сбегали к машине и принесли настоящий подарок — такое же дерево, только почти метровой высоты. И, естественно, подменили вместе с горшком!

Утро. Сонный Санек выходит на кухню, мы уже за столом — ждем реакции. И тут глаза его становятся размером с блюдца.

— Пацаны! — закричал Санек. — Пацаны, вы это видели?! Вот это чудо-жидкость! Где вы брали ее? Надо срочно купить еще, про запас! Смотрите, как поперло!

Сашка был в восторге! Тайну мы ему так и не раскрыли.

Роман З., Новосибирск

А ну дыхни!

Попался, родной?!

ЗАХОТЕЛОСЬ МНЕ ОДНАЖДЫ НА МАШИНКЕ ПРОКАТИТЬСЯ...

Моя жена неплохо водит машину, уже несколько лет стажа. Поменяли недавно ей старую машину на новую. И мне захотелось на этой машинке прокатиться. Сели с женой, я — за руль, поехали. А мне после джипа непривычно очень, пытаюсь разобраться. Вдруг смотрю — гаишники! А я что-то совсем растерялся. Вспомнил, что пивка попил вечером. Останавливаюсь недалеко от гаишников и говорю жене, чтоб пересаживалась. Инспекторы увидели, заорали:

— Мы все видели! Ну, попался, родной?! А ну за мной! Много вчера выпил?!

А я иду и думаю: чего меня переклинило жену пересаживать? Выпил всего-то пару банок, давно все выветрилось...

— Да ничего я не пил, — говорю.

— Ага, не пил он. А жену зачем пересадил за руль?

— Только вчера машину взяли, ездить ее учу...

— А ну дыхни!

Дыхнул я с силой так. И как переменилось лицо инспектора! В глазах немой вопрос: «Зачем эти рокировки-то?!» Совсем расстроился:

— Забирай документы и проваливай!

Жена садится за руль. Гаишники ей помогают выруливать, чуть ли не перекрывают движение. Отъезжаем наконец. Отдаю жене документы, а у нее руки трясутся.

— Ты-то чего разволновалась? — спрашиваю.

— Да я вчера с подружками шампанского выпила... По бутылке каждая!!!

Эдуард Н., Киров

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Мольба. 5.Монако. 9.Олуша. 11.Седов. 13.Новь. 14.Агат. 16.Отит. 17.Опись. 19.Рюмка. 20.Аккредитив. 22.Клецки. 24. Ледник. 25.Ржанка. 27.Синдром. 28. Штабист. 31.Астрал. 32.Интернат. 33.Рулада. 34.Торговля. 38.Симулянт. 41.Овчар. 42.Леся. 43.Терек. 44.Стол. 46.Туба. 48.Капля. 49.Тетива. 51.Плиссе. 52.Кантри. 53.Арктур. 56.Фишер. 58.Снег. 60.Ланч. 61. Укос. 62.Паника. 63.Нури. 64.Ямал. 66.Ялта. 68.Портье. 69.Слухи. 71. Агасси. 73.Сапфир. 75.Мороз. 78. Обабок. 81.Свин. 82.Авва. 84.Износ. 85.Ложе. 86.Заряд. 87.Паломник. 89.Авиабаза. 93.Поттер. 94.Стрекоза. 97.Зюзино. 98.Конвоир. 99.Раструб. 101.Рюкзак. 104.Туника. 106. Рубило. 108.Ларинголог. 110.Порка. 111.Луара. 112.Петр. 113.Ранг. 115. Узел. 116.Цапка. 117.Иваси. 118.Нерест. 119.Сфинкс.

По вертикали: 1.Воронка. 2.Маньяк. 3.Лавра. 4.Ага. 5.Мат. 6.Актив. 7.Острие. 8.Овчарка. 10.Университет. 12.Демонстрант. 15.Алдан. 18. Отмашка. 21.Кармен. 23.Индолог. 24.Либерал. 26.Ангел. 29.Папирус. 30.Халтура. 35.Оболтус. 36.Охапка. 37.Яблоня. 38.Сияние. 39.Утесов. 40.Ноктюрн. 45.Тефлон. 47.Байрон. 48.Кеа. 50.Акр. 54.Руссо. 55.Удаль. 56.Фокус. 57.Евнух. 59.Гул. 60.Лия. 65.Мягков. 67.Таиров. 68.Пим. 70.Иск. 72.Станина. 74.Парадиз. 76. Откорм. 77.Земляк. 79.Бечева. 80. Облава. 81.Синкопа. 83.Аксенов. 87. Питекантроп. 88.Оправка. 90.Бузотер. 91.Агитбригада. 92.Щенок. 95. Террор. 96.Зеркало. 100.Ступица. 102.Загон. 103.Мокасин. 105.Клапан. 107.Уиллис. 108.Литер. 109.Газон. 113.Рот. 114.Гус.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

А	Р	Х	Е	О	П	Т	Е	Р	И	К	С		В	Е	Х	А
	И		Р		А					Г	О	Р	Е		И	
	Ч		И		В					Л			Г	А	Т	Ь
Н	И	К	К	О	Л	О				А	У	Р	А		Р	
А		Л		Д	И	К	О	Б	Р	А	З			С	О	Я
П	Р	О	Ц	Е	Н	Т					К	А	М	Б	У	З
И		У	Я		А				Н		М		Ы		Ы	
Л	А	Н	О	Л	И	Н			А		П	О	Т	О	К	
Ь			П	О	С	Т	С	К	Р	И	П	Т	У	М		Д
Н			Е		А				Е		Л	Е	Л	Е	К	
И		У	К	Л	А	Д			В	Р	А	Т	А	Р	Ь	
К	А	Р	А	О	К	Е				И			Н		Я	
		Б		Ж		М	Е	Т	Р	О	П	О	Л	И	Т	Е	Н
	Д	Е	Р	Е	В	О					Н		К	А	Р	Т
В	Е	Ч	Е			Н			Ж	И	В	А	Н	Ш	И	
	П		А	Т	О	С				И			К		О	
Э	П	П	Л	Е		Т	А	М	Б	О	В		П	О	Ч	В	А
К		Я		Р		Р				И		У		И		С
Р		Д	О	М	Н	А				Н	А	П	А	С	Т	Ь
А	Л	Ь	Б	И	О	Н				К		С	И	Л	О	К
Н			И	Н	С	Т	Р	У	К	Т	А	Ж		Л	О	Р	А

Это же кайф — просто жить!

ОВЕН Захочется начать все с чистого листа. Чтобы шагнуть в новую жизнь, аккуратно закройте двери в прошлое. Если сделаете это правильно, будете хозяином своей судьбы. Постарайтесь все в своей жизни делать с любовью: печь хлеб, готовить, убирать в доме... И пойте как можете, даже когда на душе кошки скребут. Это самый простой рецепт здоровья и хорошего настроения.

ТЕЛЕЦ У вас есть свой личный ангел-хранитель, который бережет вас и вытаскивает из самых трудных ситуаций. А всем кажется, что вы просто везучий человек. Но все же постарайтесь не переутомлять своего вечного труженика. Хоть иногда оглядывайтесь по сторонам и смотрите под ноги. А испеченный в эти дни клубничный пирог исцелит ауру вашего дома, укрепит семейные отношения, наполнив их любовью и счастьем.

Беспокоит сухой кашель? Поможет настой зверобоя: 1 ст. ложку травы заварите стаканом кипятка, процедите. Дышите паром 15-20 минут.

БЛИЗНЕЦЫ Попридержите прыть! Это не значит, что нужно лечь под одеяло и укрыться с головой, спрятавшись от внешнего мира, от того, что происходит сейчас вокруг. Нет-нет, только не это! Все, что вам нужно, — попросить помощи у звезд в любом деле. О здоровье. Не перегружайте кишечник. Для нормальной его работы натрите с кожурой яблоко, морковь, смешайте с 1 чайн. ложкой отрубей и несладким йогуртом. Ешьте натощак по утрам в течение недели.

РАК Критически посмотрите на все, что вас окружает. Избавьтесь от вещей, которые не по душе, замените их новыми. Также присмотритесь к людям. Окружите себя теми, кто подпитывает вас, а не истощает. Тем более что негатива сейчас и так хватает. А чтобы спать крепко, выпейте вечером чашку теплого нежирного молока и съешьте один банан.

ЛЕВ Уверены в своей правоте? Отстаивайте ее до конца! Капля, как известно, камень точит, а удача любит не только талантливых, но и терпеливых. Чтобы держать себя в тонусе, утро начинайте с простого массажа ушных раковин: зажмите мочки ушей большим и указательным пальцами и разминайте снизу вверх по краю и обратно.

ДЕВА Посмотрите, как красиво вокруг! Вид за окном, запахи, звуки... Понаблюдайте за облаками. Вдохните аромат утреннего кофе. Погладьте кота по мягкой шерстке. Это же невероятный кайф — просто жить! А вы грустите... Кстати, нет лучшего антидепрессанта, чем хорошая музыка, любимый фильм, интересная книга и люди, которым не все равно, что у вас на душе.

ВЕСЫ Неприятности надо преодолевать с улыбкой! Когда скулы сводит от злости и обиды, станьте перед зеркалом, через силу растяните губы и улыбнитесь самому себе раз, другой, третий... На сердце станет веселее, взгляд добрее, движения четче, а мысли светлее.

Для аллергиков

При аллергических кожных заболеваниях чаще смачивайте зудящие места настоем анютиных глазок.

СКОРПИОН Делайте все, что хочется и приносит удовольствие. Пусть это будет всего полчаса в день, но это будут ваши полчаса. И еще пусть на вашем столе будет легкая пища, много свежей зелени и кисломолочных продуктов. Окрошка, зеленый борщ, салаты из свежих овощей — то, что доктор прописал!

СТРЕЛЕЦ Избавьтесь от угрызений совести и обид. Они — груз, который вы годами тащите на себе. С таким багажом путь к счастью будет долгим и трудным. Отпустите свои обиды и простите обидчиков. О здоровье: съедайте по горсти сезонных ягод. Они сейчас сочные, вкусные, богаты полезными микроэлементами. Это поможет снизить уровень плохого холестерина.

КОЗЕРОГ Постарайтесь не срываться на родных. Поверьте: все проходит, и это пройдет. Если замучили боли в суставах, как можно больше ешьте свежих огурцов! С кислым молоком и чесноком, посыпайте укропом и кинзой, подслащивайте сахаром и медом, подкисляйте лимонным соком и ломтиком помидора. Наконец, ешьте просто так, без хлеба и соли.

ВОДОЛЕЙ Не спешите открывать душу первому встречному. А вот в отношениях с близкими сейчас важно полное доверие. О здоровье: летом все цветет и благоухает, но если вы аллергик, то это не в радость. Поможет корень сельдерея. Отожмите сок из свежего корня и пейте его по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

РЫБЫ Старые мосты могут еще пригодиться. Лучше сжечь старые грабли. Постарайтесь в ближайшие две недели избегать стрессов: они чреваты расстройством кишечника. Пора восстановить его микрофлору. Смешивайте в блендере пучок петрушки со стаканом кефира и выпивайте перед сном. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Лечить или не лечить?** Гипертония — это на всю жизнь?
- ✓ **В коленях хрустит...** Лечебные примочки, компрессы и аппликации.
- ✓ **Письма с того света** Они умерли нелепо...
- ✓ **Большой живот** Как избавиться от него за несколько недель.
- ✓ **SOS!** Как быстро снять приступ стенокардии.
- ✓ **На приёме у стоматолога** Как быть, если остался корень.

«СаганДали» в подарок каждому! РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ*
«ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 10 ИЮЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ* 0996

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8-800-100-24-91
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и, я уверена, Вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои копья в склоны горы Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписывались мистические и магические свойства, шаманы применяли саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна
000362

WWW.ZS-ALTAY.RU Акция проводится с 10.06.2020 по 10.07.2020 г.

*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

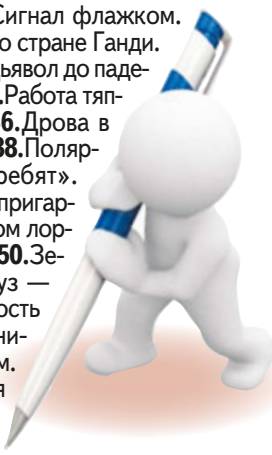
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **100942** экз. Заказ **638**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 10.06.2020 г.
Дата выхода в свет 10.06.2020 г. Подписано в печать 03.06.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 119 942 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Просьба на коленях. **5.**Игорное княжество. **9.**Морская птица. **11.**Русский полярный исследователь. **13.**Никогда не паханная земля. **14.**Полудрагоценный камень. **16.**Ушной недуг. **17.**Реестр для конфискации. **19.**Бокал-малютка. **20.**Именная ценная бумага. **22.**Мучные комочки в бульоне. **24.**Айсберг — его осколок. **25.**Сестра чибиса. **27.**Совокупность симптомов болезни. **28.**Офицер при командном пункте. **31.**Потусторонний мир. **32.**Школа-общежитие. **33.**Вокальный пассаж. **34.**Ремесло продавца. **38.**Здоровый больной. **41.**Работяга на кошаре. **42.**Поэтесса ... Украинка. **43.**Буйная река Кавказа. **44.**Ломберная мебель. **46.**Медный духовой инструмент. **48.**Порция из пипетки. **49.**Веревка на луке. **51.**Мелкие складочки на блузке. **52.**Музыка на техасском ранчо. **53.**Ярчайшая звезда в созвездии Волопаса. **56.**11-й чемпион мира по шахматам. **58.**Плоть сугроба. **60.**Второй завтрак англичанина. **61.**Урожай срезанной травы. **62.**Испуг, посеянный в толпе. **63.**Принцесса с пачки чая. **64.**Полуостров на севере России. **66.**Курортный центр Крыма. **68.**Ключник в отеле. **69.**Сплетни, толки. **71.**Американский теннисист. **73.**Синий самоцвет. **75.**Некрасовский воевода. **78.**Подберезовик иначе. **81.**«Вырастет из сына ...». **82.**Собака сказочного доктора. **84.**Старение оборудования. **85.**Брачная постель. **86.**Норма пороха для взрыва. **87.**Странствующий богомолец. **89.**Оплот ВВС. **93.**Гарри, летающий на метле. **94.**Басенная попрыгунья. **97.**Район Москвы. **98.**Сопровождающий арестанта. **99.**Крага по сути. **101.**Туристское снаряжение. **104.**Рубаха Цезаря. **106.**Предок современного топора. **108.**Специальность врача. **110.**Воспитание ремнем. **111.**Самая длинная река Франции. **112.**Один из апостолов. **113.**Градация капитанов во флоте. **115.**Мера скорости движения судов. **116.**Легкая мотыга. **117.**Селедка из Охотского моря. **118.**Рыбья свадьба. **119.**Каменное изваяние возле пирамиды.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Конус для переливания. **2.**Чем-либо одержимый тип. **3.**Мужской православный монастырь. **4.**Крупная жаба. **5.**Шахматное фиаско. **6.**Инициативный костяк коллектива. **7.**Заточенная сторона сабли. **8.**Порода Мухтара из фильма. **10.**Высшее учебное заведение. **12.**Участник шествия. **15.**Правый приток Лены. **18.**Сигнал флажком. **21.**Цыганка из оперы Бизе. **23.**Спец по стране Ганди. **24.**Депутат — сторонник свобод. **26.**Дьявол до падения. **29.**Бумага египетских жрецов. **30.**Работа тяпляп. **35.**Бестолковый бездельник. **36.**Дрова в один обхват. **37.**Фруктовое дерево. **38.**Полярное диво. **39.**Певец из «Веселых ребят». **40.**Инструментальная пьеска. **45.**Антипригарный слой сковороды. **47.**Поэт с титулом лорда. **48.**Попугай из Новой Зеландии. **50.**Земельная мера в Британии. **54.**Француз — писатель и философ. **55.**Бесшабашность молодецкая. **56.**Проделка иллюзиониста. **57.**Слуга в гареме. **59.**Глухой шум. **60.**Актриса ... Ахеджакова. **65.**Женя Лукашин вне экрана. **67.**Советский театральный режиссер. **68.**Меховой сапог сибиряка. **70.**Жалоба, поданная в суд. **72.**Несущая часть машины. **74.**Рай на французский манер. **76.**Питание хряка на убой. **77.**Человек из родного города. **79.**Толстая крученая веревка. **80.**Кольцо вокруг воровской малины. **81.**Выпадение звука в слове. **83.**Писатель, у которого Крым — остров. **87.**Ископаемый человек. **88.**Приспособление для крепления на станке заготовок. **90.**Скандалист, дебошир. **91.**Труппа, чей жанр — пропаганда. **92.**Детеныш собаки. **95.**Политика угроз и насилия. **96.**Кривое в комнате смеха. **100.**Центр колеса с отверстием. **102.**Огороженное пастбище. **103.**Башмак индейца. **105.**Нашивка, прикрывающая карман. **107.**Брюс — экранный крепкий орешек. **108.**Проездной документ льготника. **109.**Постриженный травяной ковер. **113.**Полость между усами и бородой. **114.**Чешский герой Ян ...